Nouveau : le jeûne, une médecine d'avenir

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES
MAGAZINE

N°333 | 4 € | OCTOBRE 2013

ÉVÉNEMENT

LE PLAIDOYER POUR L'ALTRUISME DE **MATTHIEU RICARD**

TEST

QUEL EST LE **CONTRAT SECRET** DE VOTRE COUPLE ?

J'ai tout pour être **heureux, mais...**

Donner confiance aux enfants avec **la sophrologie**

L'échec qui m'a transformé

LÉA SEYDOUX

« J'ai fait la paix avec mes parents »

NUTRITION

Changez de sucre !

MODE

Et si les mannequins nous faisaient du bien ?

DOSSIER

Se libérer des émotions négatives

Cessez de ruminer, allégez-vous l'esprit







RENAULT ZOE. SIMPLEMENT RÉVOLUTIONNAIRE.
100 % ÉLECTRIQUE, 0 BRUIT(1), 0 ÉMISSION(2)

(1) Zéro bruit moteur. (2) À l'usage (hors pièces d'usure). * Le futur.

zoe.renault.fr

RENAULT ZOE

THE FUTURE* - VERSION FRANÇAISE

CHANGEONS DE VIE
CHANGEONS L'AUTOMOBILE



SOMMAIRE

OCTOBRE 2013



Couverture : Éric Guillemain/Trunk Archive/Photosenso



Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, les nouvelles tendances… Sur France Info, tous les lundis à 14h15, sur franceinfo.fr et en podcast.





>>>


ALIEN
Entrez dans
l'Extraordinaire
Thierry Mugler
VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE MUGLERSTORE.COM
Relations Clientèle : 01 55 62 25 38 - Photographe : Thierry Mugler

SOMMAIRE

OCTOBRE 2013

NOS CHRONIQUEURS





Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un encart broché Narciso Rodriguez sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart posé Boden sur l'ensemble des exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart posé Tena sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart posé Plan international sur une sélection d'exemplaires abonnés (éditions grand format et format poche), un encart posé *Be* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition grand format), un encart posé *Ça m'intéresse* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (édition format poche), un encart posé *Ça m'intéresse histoire* sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.





L'échec a du succès

Bonne nouvelle : l'échec est à la mode ! Fini l'arrogance et la toute-puissance, la vulnérabilité s'impose peu à peu comme la condition sine qua non de la réussite : des « conférences de l'échec » ont été lancées par de jeunes créateurs d'entreprise pour tirer les leçons de leurs expériences malheureuses[1] ; une « journée de l'erreur » a été initiée par le musée du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) ; l'École de management de Grenoble a organisé l'hiver dernier un TedX intitulé « We need more losers[2] ». Dans les traces de l'ingénieur américain Thomas Edison, qui disait : « Je n'ai pas échoué, j'ai simplement trouvé dix mille solutions qui ne fonctionnent pas », l'inventeur de l'aspirateur sans sac, sir James Dyson, a expliqué avoir conçu cinq mille cent vingt-six prototypes avant de trouver le bon ! Il prône depuis les vertus de la persévérance et de l'insuccès.

Autres signes des temps : des sociétés spécialisées se chargent désormais d'organiser les « divorce parties » de couples fêtant ensemble leur célibat retrouvé, et le chômage devient une occasion de se valoriser avec la campagne de Benetton « Unemployee of the year[3] »... Le psychothérapeute Paul Watzlawitck, de l'école de psychologie critique de Palo Alto, avait ouvert la voie dès la fin des années 1980 : dans son livre *Comment réussir à échouer*[4], il invitait, avec un humour savant, à ne pas tout voir en noir et blanc. Cette philosophie de vie décomplexée nous vient d'ailleurs tout droit de Californie et des pays anglo-saxons, où l'échec fait partie intégrante de la culture et de l'éducation. Là-bas, il n'est pas vécu comme une honte ou une humiliation qui feraient irrémédiablement surgir la culpabilité, chuter la confiance en soi et s'activer les regrets. Les trois parcours que vous lirez p. 136 vous éclaireront sur la façon dont certains savent se servir de leurs faux pas pour avancer.

Alors oui, la défaite est un moteur, un puissant carburant de l'action. Même quand elle ne dépend pas de soi, mais des circonstances, elle permet à coup sûr de mieux appréhender ses limites, de se remettre en question et de rebondir. Oser se lancer, dans un projet amoureux, familial, artistique ou professionnel, oser le changement, petit ou grand, c'est toujours prendre le risque d'échouer. Si vous voulez savoir à quel point vous l'acceptez, rendez-vous sur Psychologies.com et faites notre test « Votre comportement face à l'échec[5] ». Ici, pas de bonnes ou de mauvaises réponses, juste une victoire : réussir à mieux se connaître !



BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

Laurence Folléa
Directrice
de la rédaction

1. thefailcon.com.
2. « Nous avons besoin de plus de perdants. »
3. « Chômeur de l'année ».
4. Seuil, 1991.
5. Rubrique « Tests ».


POUR LA 1ÈRE FOIS EN COSMÉTIQUE, UNE HUILE ISSUE DE L'ALGUE PRÉCIEUSE ULKENIA.
En la fusionnant à une texture sérum, Biotherm crée son 1er sérum-en-huile : aussi nutritif qu'une huile, aussi efficace qu'un sérum. Toucher non-gras, non-collant. Convient à tous les types de peau.
Efficacité constatée par les femmes :
PEAU LISSE 90%1
REPULPÉE 73%1
LUMINEUSE 84%1
Dans une sélection de parfumeries, grands magasins, pharmacies et sur biotherm.fr
BIOTHERM
BEAUTY FR

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Directeur : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com

Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Rafaëlle, Bertrand Révillion, Voutch
Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)

Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (96 76) noureddine.gourri@psychologies.com
Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Développements de marque et communication : Juliette Pascal (77 54) juliette.pascal@lagardere-active.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES • COM 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice : Florence Kaighobadi (99 34)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : octobre 2013 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**

– Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
– Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

• Presse et digital

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Directeur général à l'international (LGA) : Claudio Piovesana
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.
Pour leur adresser un mail : prenom.nom@lagardere-pub.com.

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86)
Directrice de publicité : Diane Chaffoteaux (92 95)
Directeurs de clientèle : Catherine Benoit (92 97), Héloïse Bretillard (82 81), Fabien Caby (92 99), Frédérique di Manno (83 62), Marie-Christine Lanza (85 47)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96)
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88)

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro.

Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com, Élodie Leblond (76 40) elodie.leblond@psychologies.com, Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L, Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona.
Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Antonio Cambredo
Rédactrice en chef : Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directeur de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800.
Présidente : Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies magazine est édité par
SAS Groupe Psychologies
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président : Bruno Lesouëf
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012 — Audience mesurée par AUDIPRESSE — FIPP





10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™



LE NOUVEAU PARFUM


BAUME&MERCIER
GENEVE
Linea
www.baume-et-mercier.com
Harrison PARIS - Arnaud Chadourne PARIS - Serge Barrier PARIS - Eric Bernadou TOULOUSE - Raynal AIX-EN-PROVENCE
Mornier BORDEAUX - Quintana NARBONNE - Coiffard TROYES - Cerisier TOURS - Hardy METZ - Jacquot STRASBOURG
Catalogue disponible sur demande au 01 58 18 14 39

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



– Salut les garçons !



***Dharkan*, le nouveau Grand Cru Intense de *Nespresso* révèle un caractère puissa longue à basse température.**
Cet assemblage d'Arabicas d'Amérique Latine et d'Asie dévoile des notes torréfiées ir de poudre de cacao amer et de céréales grillées, s'exprimant dans une texture velout


NESPRESSO®
Le café corps et âme



Claude Halmos
est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* et de *Dis-moi pourquoi* (LGF, 2010, 2011 et 2013).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

L'internat est-il la bonne solution ?

J'ai divorcé quand mon fils avait 2 ans et j'ai eu sa garde. Il s'est très vite opposé à moi alors que, chez son père, tout allait bien... À 9 ans, ça a empiré et il a eu des problèmes aussi avec sa belle-mère. Il est depuis en échec scolaire et j'en ai fait une dépression. Il veut aller en internat. Est-ce une bonne idée ? ADELINE, LILLE

Quand vous divorcez, Adeline, votre fils a 2 ans, l'âge où tout enfant teste les limites : le vôtre ne déroge pas à la règle et il aurait besoin qu'elles lui soient clairement posées par ses deux parents. Or, son père le laisse faire n'importe quoi chez vous en se réjouissant qu'il soit sage chez lui le week-end (pourquoi ?). **Pour votre fils, ce silence a valeur – c'est logique – d'autorisation : il refuse toutes les règles.** Quand il a 9 ans, vous déménagez, et une garde alternée est mise en place. Votre fils continue sur sa lancée : il fait avec sa belle-mère ce qu'il fait avec vous et son père continue à le laisser faire (pourquoi ?). Dissensions dans le couple. Votre ex-mari décide de quitter sa femme pour son fils et part s'installer seul avec lui (pourquoi ?). Mais, comme il travaille trop pour s'occuper de lui, votre fils de 12 ans, livré à lui-même, se noie dans les jeux vidéo (pour adultes, offerts par son père...). Il ne fait plus rien au collège, perturbe la classe, c'est la dégringolade. Pendant ce temps, ne comprenant manifestement rien à ce que joue (et sans doute répète) votre ex-mari, vous vous accusez de tout et sombrez dans la dépression. Votre fils réclame aujourd'hui un internat et choisit le plus sévère. Cela vous étonne, moi pas.

Votre fils est depuis toujours l'otage d'un père qui l'a regardé, sans intervenir, faire « craquer » sa mère puis sa belle-mère et démolir sa propre vie. C'est trop et trop angoissant. Il a besoin de rompre avec ce monde mortifère et sans lois, de trouver un cadre structurant que l'internat peut lui offrir. Et, s'il peut faire cette démarche – salutaire –, c'est parce que vous avez toujours, vous, maintenu face à lui, même s'il ne les respectait pas, les limites. C'est aujourd'hui son point d'appui pour s'en sortir. Il vous le doit et vous pouvez en être fière.

Comment concilier culpabilité et devoir filial ?

J'ai 52 ans. Depuis la mort de ma mère, il y a sept ans, j'ai voulu me rapprocher de mon père. Il ne m'avait jusque-là jamais parlé et je l'ai découvert égoïste, avare et incapable d'affection. Néanmoins, je culpabilise car il a 85 ans. CATHERINE, ANGERS

Parler de « devoir filial » suppose, Catherine, que l'on définisse ce que l'on entend par ce terme. En précisant d'emblée que, contrairement à ce que pensent certains parents qui renvoient sans cesse leurs enfants à leurs supposés « devoirs », ceux-ci ne sont pas à sens unique. Les parents aussi ont des devoirs. En premier lieu celui de se conduire, lors de l'enfance de leurs enfants, en... parents. C'est-à-dire de les éduquer, de les accompagner et de les soutenir dans le chemin qu'ils ont à faire pour devenir des adultes.

Les enfants, quant à eux, ont le devoir de leur porter assistance lorsque, devenus âgés, ils ont à leur tour besoin d'un soutien. Mais les soutenir, cela veut dire quoi ? À vous entendre (ou plutôt à écouter votre culpabilité), il s'agirait de se conduire avec eux, quoi qu'ils aient fait, comme s'ils avaient été de bons parents. Cela n'a aucun sens. **Comment pourriez-vous avoir des relations affectueuses avec un père qui ne s'est jamais occupé de vous et ne vous a même jamais parlé ? Qui, quand vous essayez aujourd'hui d'en discuter avec lui, refuse d'entendre.** Et qui manifeste, face à vos problèmes actuels affectifs et matériels (vous êtes seule avec deux enfants), une indifférence totale ?

Accomplissez votre devoir filial, Catherine. Veillez à ce que votre père ne manque de rien, à ce qu'il soit soigné s'il est malade, etc. Mais, pour le reste, c'est lui qui a choisi le terrain de vos relations. Vous n'en êtes pas responsable.

SERGE PICARD/AGENCE VU

>>>

>>> Dois-je aller vivre chez mon compagnon ?

J'ai 52 ans et je suis divorcée avec deux filles étudiantes. J'ai depuis dix ans un compagnon qui a trois fils. Nous avons choisi de ne pas vivre ensemble et sommes très heureux. Pour des raisons financières, je dois aujourd'hui trouver un appartement plus petit. Mon compagnon me propose de venir chez lui. Tout le monde m'y incite, mais j'hésite. Est-ce stupide ? AGNÈS, RUEIL-MALMAISON

Vous avez, Agnès, il y a dix ans, quitté votre mari, « entre autres » pour votre compagnon, et laissé de ce fait une maison que vous aimiez pour un appartement moins cher. Il s'avère aujourd'hui au-dessus de vos moyens. Vous avez donc le choix entre un appartement (encore) plus petit dans une ville que vous n'aimez pas et un déménagement à Paris chez votre compagnon, qui ne demande que cela et qui habite un bel appartement. Personne – pas même vos filles – ne comprend que vous hésitiez. Et vous, vous culpabilisez d'avoir ce que vous appelez « des problèmes de riche ». Je crois que ce n'est pas la question.

Vous avez réussi à construire avec votre compagnon une vie de couple harmonieuse : chacun chez soi avec ses enfants (ils se connaissent mais ne se fréquentent pas), votre vie de parent n'empiétant pas sur votre vie de couple. C'est rare et précieux. Or, si vos filles sont devenues aujourd'hui indépendantes, deux des fils de votre compagnon (15 et 19 ans) vivent encore avec lui. Et vous redoutez de passer, si vous vivez chez lui, du statut de femme aimée à celui de belle-mère chargée de l'éducation et de la maison. Vous craignez que votre relation ne pâtisse de l'irruption dans votre couple de cette vie familiale. Vous craignez pour votre vie de femme.

C'est une question légitime. Et il faudrait, je crois, au lieu d'écouter les conseils « raisonnables » de votre entourage, la prendre en compte et vous autoriser à y réfléchir sérieusement. Cela vous permettrait peut-être d'envisager des solutions auxquelles vous n'avez pas songé jusque-là.



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

La violence a-t-elle un caractère héréditaire ?

Mon conjoint a 50 ans. Il est coléreux et violent. Son père (mort il y a vingt ans) l'était aussi. Notre plus jeune fils prend le même chemin. J'en viens à me demander si cette violence n'est pas héréditaire. LÉA, CARCASSONNE

Il y a certainement un lien, Léa, entre ces colères que vous me décrivez, qui surgissent, identiques, à trois générations. Mais ce lien n'est pas, comme vous le redoutez, affaire d'hérédité. Il n'est pas le fait de mystérieux gènes de la colère que ces hommes se transmettraient de père en fils. Il a à voir avec ce que nous appelons, dans notre jargon, « l'identification ».

Les enfants, en effet, s'identifient toujours à leurs parents, c'est-à-dire agissent, réagissent et parlent comme ils les voient agir, réagir et parler. Parce que ses parents sont toujours, pour un petit enfant, un modèle. Il les aime, les admire, pense qu'ils savent tout et peuvent tout. Et l'espoir de devenir comme eux un jour est son moteur pour grandir. Il grandit donc à leur image et il peut leur ressembler longtemps. Aussi longtemps en tout cas qu'il ne s'est pas posé cette inconfortable mais très utile question : « Mon père, ma mère étaient comme cela, soit. Mais, moi, est-ce que j'ai envie d'être comme eux ? »

Cette démarche passe pour certains par un travail analytique, mais, pour beaucoup, par des lectures, des rencontres. Celle par exemple, pour un élève, d'enseignants, qui sont une autre version d'adultes que ses parents.

Votre mari a vu son père hurler et insulter, et il a fait comme lui parce qu'on l'a laissé faire. Il faudrait expliquer cela à votre fils. En essayant préalablement de savoir ce qu'avait vécu son grand-père. Ce qui l'avait conduit à n'avoir pour réponse au déplaisir que la violence.



INNOVATION

Nirvanesque®



NOUVEAU

La Solution Naturelle pour lisser les 1ères Rides d'Expression

La Nouvelle *Nirvanesque®* est la clé d'un visage lisse et détendu au naturel. La **Pivoine Arbustive**, issue de la recherche du Laboratoire NUXE, associée à de puissants actifs floraux (lotus bleu, guimauve, coquelicot) aide à réduire micro-tensions et stress cutanés.
Votre peau est immédiatement relaxée et décrispée.

Jour après jour, vos 1ères rides d'expression sont lissées et vos **traits plus sereins**. Une gamme innovante où chaque type de peau trouvera son bonheur, sans oublier le contour des yeux. Et parce qu'efficacité rime avec plaisir, la **texture divine** et le **parfum planant** de la gamme ***Nirvanesque®*** vous plongeront dans un état de bien être…proche du **Nirvana**.

NUXE, LA NATURE EST PRODIGIEUSE®

Pharmacies - Parapharmacies - www.nuxe.com



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Zellie, 8 ANS

Est-ce qu'il existe une technique pour oublier ce que j'ai vu ?

Ta mère, Zellie, a accompagné ta question d'une lettre. Elle m'explique que tu as regardé cet hiver un épisode de *Sex in the City* avec tes sœurs aînées ; qu'ensuite tu as cherché – pour ton malheur, dit-elle – sur son Smartphone des sites pornographiques. Et que tu voudrais maintenant qu'elle t'aide « à retourner en arrière pour effacer ta bêtise ». Une bêtise ? Mais ce que tu as fait n'est pas une bêtise, Zellie. Bien sûr, regarder à ton âge des films pornographiques n'est pas du tout une bonne chose. Parce que ces films, violents, donnent une image choquante et fausse de la sexualité. Et marquent toujours l'enfant ou l'adolescent qui les a vus. **Mais si tu en es venue à voir ces films ce n'est pas du tout par envie de faire des bêtises. Tu les as regardés parce que tu avais dans ta tête des questions sur la sexualité. Parce que tu avais besoin de réponses** et que, ne pouvant pas en parler à tes parents, tu t'es tournée vers Internet. Qu'est-ce qui me permet d'affirmer que tu ne pouvais pas parler de sexualité avec tes parents ? Ta mère. Elle m'écrit que la psychologue que tu as vue t'a expliqué « comment on fait les bébés ». À 8 ans, tu ne le savais donc pas, ce n'est pas normal. Elle semble catastrophée que tu t'intéresses à la sexualité, alors que c'est normal. Et elle a même caché cette histoire à ton père. Ce qui est, là encore, anormal. Pourquoi ? Ta mère, Zellie, agit sans doute avec toi comme ses parents ont agi avec elle, mais cela te met en difficulté. Car, à mon avis, tes problèmes actuels sont moins liés aux images que tu as vues (même si elles sont très perturbantes) qu'au fait que tu te sentes coupable de les avoir regardées.

Tu n'as commis aucune faute, Zellie. Au contraire. Tu as fait preuve d'intelligence en essayant de trouver par toi-même ce que l'on ne t'apportait pas. Bravo ! Et il faudrait, je crois, que tes parents comprennent que, à 8 ans, on n'est plus un bébé.

Zacharie, 4 ANS

Est-ce que les gros soucis, ça fabrique des cauchemars ?

Oui, Zacharie, les gros soucis peuvent fabriquer des cauchemars. Mais les gros soucis qui fabriquent les cauchemars ne sont pas n'importe quels gros soucis. Ce sont nos soucis cachés. Parce que, dans notre tête, il y a deux sortes de soucis. Il y a des soucis que nous connaissons parce qu'ils ne se cachent pas. Par exemple : « J'ai cassé le vase de mamie parce que j'ai joué au ballon dans sa chambre. Qu'est-ce qu'elle va dire quand elle va rentrer ? Ouh ! là, là ! ça m'inquiète… » Ce genre de soucis n'est pas drôle, mais au moins il est clair. Mais il existe une deuxième sorte de soucis. Et ceux-là, nous ne les connaissons pas parce qu'ils se cachent. Et ça leur permet de nous embêter encore plus que les autres, parce que, comme on ne sait pas qu'ils sont là, on ne comprend pas pourquoi on va mal. Pourquoi, par exemple, certains jours on se sent triste et bizarre (les grandes personnes appellent ça « être angoissé ») alors que l'on n'a pourtant aucun problème particulier.

Ces soucis-là ont une particularité : ils ne dorment jamais. Et ils passent leurs nuits à fabriquer ces drôles de films que sont les cauchemars. Ils se déguisent (de préférence en monstres qui font bien peur) pour que l'on ne les reconnaisse pas et ils inventent des histoires (qui font bien peur elles aussi). Comment on peut s'en sortir ? En essayant de découvrir les soucis qui se cachent derrière les monstres des cauchemars. Et, pour ça, il faut dessiner les cauchemars. Parce que les dessins sont des pièges à soucis cachés. Tu dessines ton cauchemar, et crac ! les soucis cachés restent collés sur la feuille. Ils ne peuvent plus s'enfuir (bien fait pour eux !) et, toi, tu as tout le temps d'y réfléchir…

SERGE PICARD/AGENCE VU

L'INTÉGRALE DES CHAÎNES DISNEY EN EXCLUSIVITÉ* SUR CANALSAT















LE MEILLEUR POUR LES PLUS JEUNES SUR DISNEY JUNIOR, LES SUPER-HÉROS SUR DISNEY XD, LE TOP DES SERIES ET DES FILMS SUR DISNEY CHANNEL ET LES CLASSIQUES POUR TOUTE LA FAMILLE SUR DISNEY CINEMAGIC.











À CHACUN SA CHAÎNE DISNEY

*Hors réseaux câblés.



TEST

Ce que les autres pensent de vous

C'est votre test préféré parmi les cinq cent cinquante, tous gratuits, que nous proposons sur Psychologies.com. Vos proches ont-ils la même image de vous que vous-même ? Le regard que nous portons sur nous, tantôt indulgent, tantôt implacable, est rarement juste. Certaines facettes de notre personnalité nous échappent toujours, car ce sont les autres qui nous révèlent à nous, à travers le miroir irremplaçable qu'ils nous tendent. Mais encore faut-il savoir le questionner. Ce test « à 360 degrés » vous y aidera. Faites-le d'abord seul, puis envoyez-le à vos proches. Comparez ensuite les réponses. Votre entourage vous trouve-t-il aussi gentil, sociable ou généreux que vous pensez l'être ? Un grand moment de connaissance de soi en perspective. MARGAUX RAMBERT

« Test à 360 », rubrique « Tests/Tests moi ».

Sous les étiquettes

BEAUTÉ Parabènes, phtalates, sels d'aluminium, comment identifier les substances nocives dans nos cosmétiques ? Quelles sont les alternatives possibles ? Voici les bases pour y voir plus clair.

« Cosmétiques : apprendre à décrypter les étiquettes », rubrique « Beauté/Corps/Soin du corps ».

Découvrez les *food trucks*

DIAPORAMA Loin d'être de simples « baraques à frites », les *food trucks*, « petites cuisines ambulantes », révolutionnent la restauration rapide en proposant des plats de qualité, souvent à base d'ingrédients locaux. Partez à la découverte de quinze de ces camions-cantines, nouveaux lieux de partage et de convivialité.

Rubrique « Nutrition/Diaporamas nutrition ».



NOUVEAU

Le blog des animaux

Êtes-vous plutôt chat ou chien ? Un blog pour partager les photos de nos compagnons à poils, à plumes ou à écailles... Et pour rappeler pourquoi nous les aimons tant.

Blogs.psychologies.com/les-animaux-de-psycho.

Vous êtes séparé et heureux ?

FORUM Vous avez fait le choix de mettre fin à votre couple. Une décision souvent difficile et douloureuse, mais qui vous a finalement permis d'avancer, de vous accomplir. Séparé ou divorcé et malgré tout heureux ? Venez le raconter dans notre forum !

Forum « Séparé(e) et heureux(se) ».

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES POUR PSYCHOLOGIES. GETTY IMAGES/ISTOCK PHOTOS

LE DIVAN

Elle est partout à la une des magazines, cheveux au vent, mine boudeuse, courbes sexy. Jeune et jolie, héritière d'une puissante lignée d'industriels, héroïne de *La Vie d'Adèle,* palme d'or du dernier Festival de Cannes, Léa Seydoux a tout pour elle... En apparence. Pour *Psychologies,* la comédienne de 28 ans rompt avec sa timidité maladive et ose des confidences sur son enfance solitaire, ses phobies, ses doutes. Rencontre avec une femme fragile.

LÉA SEYDOUX

« J'ai fait la paix avec mes parents »

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

ÉRIC GUILLEMAIN/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO





Qui est cette fille devenue incontournable en si peu de temps ? D'abord, un pedigree troublant : descendante des Schlumberger, prestigieuse famille d'industriels, son grand-père est le patron de Pathé, l'un de ses grands-oncles, celui de Gaumont. Au bout de la chaîne, Léa, donc : blondeur angélique, courbes sexy, moue boudeuse et, en tout juste cinq ans, une filmographie où se côtoient Benoît Jacquot, Christophe Honoré, Ridley Scott, Quentin Tarantino, Woody Allen, Tom Cruise… Beaucoup de tournages, beaucoup de promotion, beaucoup de monde qui gravite autour d'elle… Puis il y a eu Cannes et cette palme d'or au goût de soufre et de larmes de joie pour *La Vie d'Adèle*, d'Abdellatif Kechiche. Et le succès de *Grand Central*, l'idylle sur fond de centrale nucléaire de Rebecca Zlotowski.

Léa, c'est « la » star montante, mais pas très saisissable : rougissante sur les plateaux télé, bombe sexuelle sur les couvertures de magazines[1], son attaché de presse nous la décrit comme « une petite crème de douceur et de délicatesse », alors que l'on vient tout juste de la découvrir sur grand écran, nue comme un ver, en pleine extase saphique… Puis elle se met à parler. Lentement, d'une voix introvertie, à peine audible, entre beaucoup de silences, d'hésitations et de points de suspension, Léa se met à nu : son enfance, ses angoisses… Ce n'est pas un jeu, elle est réellement à fleur de peau, sa voix tremble souvent. Sous la « petite crème de douceur » qu'elle est en effet, ça bouillonne pas mal en réalité. Et l'on se dit que cette actrice au nom quelque peu trompeur n'a pas fini de se révéler. Y compris à elle-même.

SES PROJETS

LES VISAGES DU DÉSIR

Elle a été la jeune fille naïve d'un film d'ados, la beauté lolitesque du cinéma intello, l'amoureuse fatale de *Grand Central*, la femme libérée de *La Vie d'Adèle*… Léa a déjà incarné toutes les facettes du désir féminin, jusqu'à poser dénudée dans le nouveau *Lui*. Ses prochains visages ? Elle sera la Belle de la Bête Vincent Cassel dans l'adaptation du conte par Christophe Gans, avant de glisser dans les couloirs du *Grand Budapest Hotel* de Wes Anderson. Dans *Trois Cœurs*, de Benoît Jacquot, en tournage, elle jouera la sœur de Charlotte Gainsbourg, et elle pourrait aussi incarner la créatrice Loulou de La Falaise dans le *Saint Laurent* de Bertrand Bonello. Sage ou pas sage ? Son cœur balance.

Psychologies : Avez-vous appréhendé la sortie de *La Vie d'Adèle* [en salles le 9 octobre, ndlr] ?

Léa Seydoux : Il y a des scènes très osées, donc je mentirais si je disais que je n'étais pas un peu gênée à l'idée que tout le monde puisse les voir. Je suis moi-même mal à l'aise quand je les regarde, alors j'imagine ce que cela peut provoquer chez les autres ! Mais il n'empêche que ce film, je ne l'ai pas fait malgré moi : je l'ai voulu, vraiment.

Pourtant, vous dites que vous êtes très timide. Ce film vous a-t-il aidée de ce côté-là ?

L.S. : Non, je suis et je reste timide. Cela se voit d'ailleurs, je rougis pour un rien… Mais quand je joue un personnage, c'est très étrange, c'est à la fois moi et pas moi, je suis là, entièrement là, et en même temps absente…

Vous êtes pudique dans la vie ?

L.S. : Oui, plutôt. Avec le recul, je me rends compte que le fait d'avoir joué des scènes aussi sulfureuses, avec une fille aussi libérée qu'Adèle [Exarchopoulos], m'a rendue un peu plus libre avec mon corps. Cela dit, je n'ai jamais été très complexée physiquement. Sans doute parce que ma mère m'a transmis sa capacité à se ficher du regard des autres. Sans cela, je ne crois pas que j'aurais pu tourner ce film, ni même devenir actrice ! Je me juge beaucoup, et très sévèrement, mais le jugement des autres non, je ne m'en inquiète pas.

Comment définiriez-vous l'éducation que vous avez reçue ?

L.S. : J'ai reçu une éducation… atypique, disons. Sans règles, sans cadre. Très tôt, dès le divorce de mes parents quand j'avais 3 ans, j'ai eu le sentiment d'être livrée à moi-même et de faire ma propre éducation, avec ma sœur dont je suis très proche en âge et en général [Camille Seydoux, de trois ans son aînée, styliste].

Vous sentiez-vous libre ?

L.S. : On ne peut pas se sentir libre quand on n'a pas de limites, c'est très angoissant pour un enfant. J'étais de nature très mélancolique et solitaire, je sentais comme une distance entre le monde et moi. Adolescente, je me sentais un peu perdue, jamais à ma place…

Avez-vous suivi une thérapie ?

L.S. : Oui, plusieurs. Dès 14 ans, j'ai choisi, seule, d'aller voir un psy, parce que je sentais que sans cela j'aurais pu mal tourner. Et j'ai longtemps adoré la psy, au point que je voulais devenir psychanalyste. Puis j'ai cessé d'y croire, pour ne plus croire qu'à la volonté.

>>>

>>> **Pourquoi ? Que s'est-il passé ?**

L.S. : À 19 ans, j'ai commencé à être prise de violentes attaques de panique et à développer des phobies qui me rendaient la vie impossible. Claustrophobe, je ne pouvais pas prendre l'avion, ni même le métro, les crises d'angoisse pouvaient me prendre n'importe où, à n'importe quel moment, et, de plus en plus, j'avais peur d'avoir peur… J'étais d'autant plus déstabilisée que j'avais longtemps cru que la psy m'aiderait à me structurer, mais soudain, je voyais surgir ces peurs profondes…

Comment en êtes-vous sortie ?

L.S. : Je n'en suis pas tout à fait sortie, il m'arrive encore d'avoir des angoisses, mais je ne suis plus leur esclave : j'ai appris à vivre avec. Cela, je le dois surtout à la lecture du livre d'un psy.

Laissez-moi deviner : Christophe André[2] ?

L.S. : Exactement ! Vous le connaissez ? Je rêve de le rencontrer, je lui dois tellement ! Son livre sur les phobies m'a suivie partout pendant des années, et je l'ai offert à plein de gens. L'approche comportementale m'a sauvée. La sienne, du moins : peu après, je suis allée voir un autre psy comportementaliste et il a été nul.

C'est-à-dire ?

L.S. : Il n'arrêtait pas de me dire : « Non, là, vous n'êtes pas prête pour prendre l'avion, vous n'y arriverez pas… » Alors j'ai décidé de me faire ma propre thérapie comportementale. Le jour de mes 20 ans, je me suis réveillée et je me suis dit : « Tu dois prendre l'avion, tu ne peux plus rester inféodée à tes angoisses. » Je suis allée à l'aéroport, j'ai cherché le vol le plus court au départ de Paris. Et c'est ainsi que j'ai fait un aller-retour Paris-Lyon dans la journée ! Ensuite, j'ai commencé le cinéma et j'ai été prise d'une telle passion pour ce métier que cela a été plus fort que mes angoisses.

Vous voulez dire que le cinéma vous a « guérie » ?

L.S. : Non, je n'aime pas trop cette idée. Je pense plutôt que, si je suis moins angoissée aujourd'hui, c'est parce que j'ai su choisir ma vie. Devenir actrice a été mon premier grand choix ; je savais vers quoi aller, enfin. Cela me donnait du sens. Quand vous décidez pleinement des chemins à prendre, vous vous sentez très vite plus heureuse. Vous vous rendez compte que vous pouvez faire votre propre bonheur. À condition d'y mettre beaucoup de volonté.

C'est surprenant que vous ayez opté pour un métier où vous vous mettez à l'épreuve émotionnellement, parfois physiquement : ce n'est pas très apaisant…

L.S. : Sauf qu'à travers les émotions des personnages j'exprime aussi les miennes ; leur tristesse est faite de ma tristesse, sinon qu'elle est métamorphosée. En cela, le cinéma est apaisant : il m'aide à transformer mes angoisses.

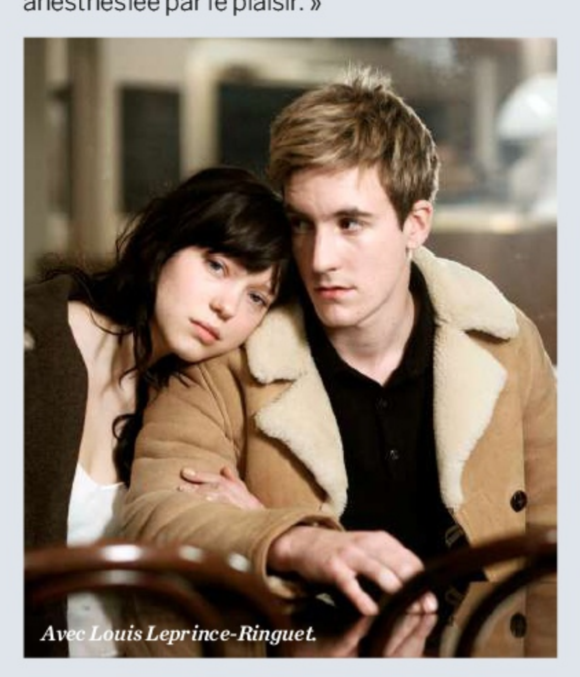
À les « sublimer », dit la psychanalyse…

L.S. : C'est tout à fait cela. Mais il ne faut pas croire que ça se fasse facilement, comme par magie ; cela exige une volonté de fer, aussi, pour ne pas se laisser happer par son émotion ou par celle du personnage. >>>

LES RÔLES

JUNIE DANS « LA BELLE PERSONNE » DE CHRISTOPHE HONORÉ (2008)

« J'étais tellement heureuse et fière de jouer sous la direction de Christophe Honoré ! Pour la première fois, je me suis dit : "Voilà le cinéma que je veux faire !" **Je sentais que je commençais tout à fait ma vie d'actrice.** C'était une aventure très joyeuse entre jeunes comédiens, j'y ai rencontré Louis Garrel, qui est resté un ami depuis. On tournait l'hiver, il faisait un froid glacial, mais je ne sentais rien, j'étais comme anesthésiée par le plaisir. »



Avec Louis Leprince-Ringuet.

GABRIELLE DANS « MINUIT À PARIS » DE WOODY ALLEN (2011)

« Même si je ne tiens qu'un petit rôle dans ce film, il représente **un moment fort de ma carrière, parce que je rêvais de cette rencontre avec Woody Allen.** C'est une personne qui compte beaucoup dans ma vie : j'aime son



espèce de mélancolie rieuse, la faculté qu'il a de transformer son anxiété en énergie positive et en humour. Nous nous sommes trouvé beaucoup de points communs et, depuis, nous sommes restés en contact. »

QUI M'ONT FAIT GRANDIR

PRUDENCE DANS « BELLE ÉPINE » DE REBECCA ZLOTOWSKI (2010)

« J'ai aimé la relation profonde qui s'est tissée avec la réalisatrice, retrouvée depuis pour *Grand Central* [en salles depuis le 28 août]. Et j'ai été saisie par le sujet de ce film : l'histoire d'une fille qui vient de perdre sa mère et se retrouve seule dans un grand appartement. **J'y trouvais des échos à ma vie et cela m'a habitée, portée, bouleversée.** Ce n'était pas rien, pour moi, de travailler sur ce thème du rapport à la mère, tellement complexe et passionné. Je ne savais pas que ma propre mère jouerait à la fin du film. Quand je l'ai vue, cela a été un choc et beaucoup d'émotions… »



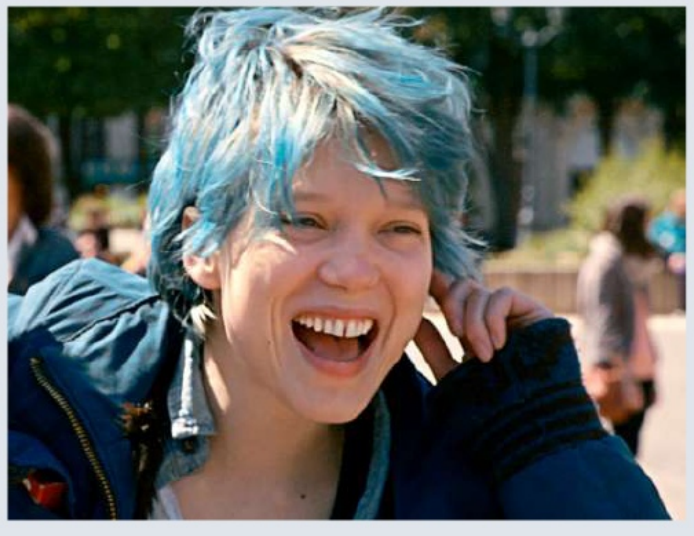
LOUISE DANS « L'ENFANT D'EN HAUT » D'URSULA MEIER (2012)

« Avec ce rôle, mais aussi, d'une certaine façon, avec celui de Sabine dans *Mission : impossible* [de Brad Bird, 2011], tourné à peu près en même temps, je me suis vraiment sentie actrice, au sens où **j'ai eu à beaucoup composer pour créer des personnages aussi éloignés de moi.** La violence de Louise à l'égard d'un enfant m'a été très difficile à développer par exemple. Et, en même temps, il fallait que cela parte de moi, que j'y mette ma propre matière, mon propre sous-texte. C'est toute la subtilité du jeu que je crois avoir surtout expérimenté avec ce rôle. »

EMMA DANS « LA VIE D'ADÈLE, CHAPITRES 1 ET 2 » D'ABDELLATIF KECHICHE (2013)

« Tous les tournages créent des souvenirs, parce que ce sont des périodes de vie où je n'existe plus que pour et avec le rôle. Mais des souvenirs de cette intensité, avec une telle implication personnelle et longue, cela, je crois, n'arrive qu'une fois. Pourtant, ça n'a pas été un tournage facile. Abdel est tellement pris par sa quête de vérité que l'on passe des heures à faire et refaire… **Souvent, j'ai eu l'impression que je ne savais plus du tout jouer, je perdais toute confiance en moi.** L'équipe ne nous soutenait pas beaucoup, au contraire, c'était du chacun pour soi. Il n'y a qu'avec Adèle [Exarchopoulos, ndlr] que je me sentais protégée. Je manque de recul pour savoir ce que ce film va changer à mon jeu, mais c'est sûr qu'il m'a marquée à vie. »

Lire également notre rubrique « Cinéma » p. 56.



PROD DBTCD, QUAT'SOUS FILMS/WILD BUNCH

›››



« JE N'AI PAS EU UNE ENFANCE BOURGEOISE COMME ON PEUT SE LA FIGURER »

>>> **Vous parlez beaucoup de la volonté : diriez-vous que c'est elle, votre force ?**

L.S. : [Elle réfléchit longuement.] Non, je ne me sens pas forte. Si j'ai des forces, ce sont celles de mes faiblesses, c'est tout. Je suis quelqu'un qui lutte dans la vie. J'ai peur de tout. Mais au moins, je n'ai plus peur de ma peur. Parce que je sais qu'elle est très subjective, qu'elle tient beaucoup à une enfance qui m'a insécurisée. Et puis parce que je veux être libre. Toute petite, déjà, je n'aspirais qu'à cela.

Avez-vous eu l'occasion de parler de tout cela en famille ?

L.S. : Oui, plusieurs fois. C'est l'avantage de ce type d'éducation sans cadre : la parole y circule facilement.

En voulez-vous à vos parents ?

L.S. : Je n'ai pas envie de m'enfermer dans ce schéma ; je vois trop de gens autour de moi qui se gâchent la vie en restant obsédés par les lacunes parentales et les carences affectives. À quoi bon ? Puis j'aime trop mes parents pour cela. Ce sont des individus exceptionnels. Mon père est un homme très doué qui s'est fait tout seul, qui a des valeurs fortes. Ma mère aussi, c'est une femme incroyablement ouverte sur les autres, sur le monde… J'ai des raisons de leur en vouloir en tant que parents, mais en tant qu'individus, ils m'inspirent beaucoup.

Malgré tout, vous avez grandi dans un milieu très privilégié. Ne redoutez-vous pas le cliché de la « pauvre petite fille riche » ?

L.S. : Non, personne ne m'a jamais fait ce reproche et je ne me suis jamais sentie comme telle. Sans doute parce que, même si je vivais effectivement dans un milieu aisé, je n'ai pas eu une enfance bourgeoise comme on peut se la figurer. C'était davantage une vie de bohème, plutôt artiste. Au fond d'eux, mes parents sont deux vrais artistes.

Dans votre filmographie, vous avez très souvent tenu des rôles de filles déracinées, sans parents…

L.S. : Oui, c'est vrai, parce que c'est ce que j'ai l'impression d'être. J'ai le sentiment de m'être faite toute seule. Ce qui a aussi de bons côtés : je peux dire que mes choix de vie m'appartiennent complètement. [Silence.] Même si, au fond, j'ai tout fait pour devenir l'enfant idéal de mes parents…

C'est-à-dire ?

L.S. : Plus jeune, je voyais bien que mon père voulait avoir une enfant brillante, qui travaille bien à l'école, pour faire ensuite de bonnes études. Ce n'était pas du tout mon cas. J'étais une enfant rêveuse, inadaptée au système scolaire, qui ne pensait qu'à chanter et danser seule dans sa chambre… J'avais un sentiment de culpabilité par rapport à lui, j'avais envie de lui plaire. Donc réussir ma vie et ma carrière aujourd'hui, je sais que c'est important pour lui.

Et pour votre mère, quel « enfant idéal » êtes-vous devenue ?

L.S. : Avec elle, c'est autre chose qui compte : il s'agit de développer sa part d'humanité, d'être moins matérialiste… Sauf qu'elle n'est pas du tout angoissée, elle, contrairement à moi ! Et les angoissés sont plutôt attachés à un certain confort matériel. En tout cas, je suis loin d'être aussi écolo et « nature » qu'elle. J'aime bien la futilité de temps en temps, cela me distrait.

Que vous manque-t-il, aujourd'hui, pour être tout à fait en paix avec vous-même ?

L.S. : Je pense que je ne serai jamais en paix avec moi-même ! Mais je sens que je vais vers plus de stabilité. Par exemple, je choisis d'être avec des gens qui me font du bien, de m'entourer de beauté, de fidélité, de loyauté, de poésie aussi… Oui, je tente de me créer un monde agréable.

Et sur le plan affectif ?

L.S. : Là aussi, j'ai fait le choix d'être avec quelqu'un qui… m'aimera toujours ! [Rires.] Et que j'aimerai toujours aussi, bien sûr !

Vous pensez à la maternité ?

L.S. : Oui, de plus en plus. J'ai envie de me construire ma famille à moi. Mais d'ici là, je voudrais apprendre à être plus organisée. J'ai fait beaucoup de choses très vite ces dernières années : j'ai acheté mon appartement, j'ai travaillé intensément, au risque de me consacrer trop peu à ma vie personnelle… Il me faut mettre de l'ordre dans ma vie et clarifier mes désirs. Si mon emploi du temps me le permettait, j'aimerais bien retourner voir un psy. Peut-être…

1. Marie Claire, *juillet 2013*, Lui, *septembre 2013…*

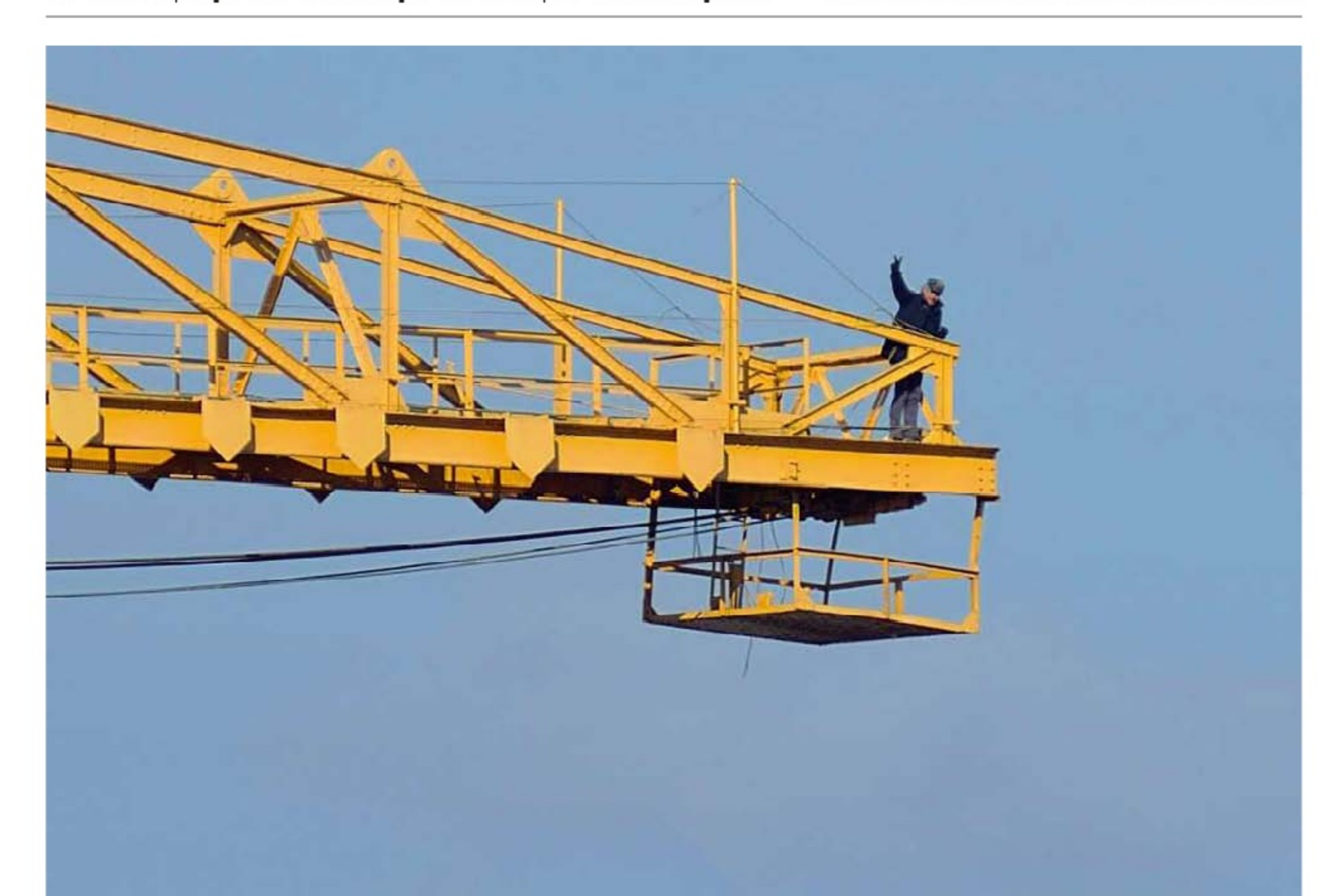
2. *Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, auteur notamment de* Petites Phobies et Grosses Angoisses *(Seuil, 2002).*



LES SÉRUMS PEAU NEUVE*
POUR UNE JEUNESSE VISIBLE
DÈS LA 1re GOUTTE.
LIFTACTIV
SERUM 10
RHAMNOSE 10 % + ACIDE HYALURONIQUE
SERUM 10 VISAGE
CORRECTION ANTI-ÂGE GLOBALE.
SERUM 10 YEUX & CILS
EFFET LIFTING, REGARD LUMINEUX**, CILS FORTIFIÉS***.
EXCLUSIVEMENT
EN PHARMACIE
ET PARAPHARMACIE
WWW.VICHY.FR
NOUVEAU
VICHY
LABORATOIRES
LIFTACTIV
SERUM 10
YEUX & CILS
*Lisse, douce, lumineuse. **Test clinique, 40 sujets, 1 mois.
***Test consommateur, 128 femmes, 1 mois.
MON RÊVE DE JEUNESSE :
UN VISAGE (+ lisse)
UN REGARD (+ ouvert)
UNE PEAU NEUVE* (sans attendr
VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY



Coordonné par Patricia Salmon Tirard



JEAN-SÉBASTIEN EVRARD/AFP

PÈRES PERCHÉS, UN SPECTACLE TROMPEUR

En février dernier, Serge Charnay, divorcé et déchu de son droit de visite auprès de son fils, avait ému l'opinion en se retranchant quatre jours durant au sommet d'une grue à Nantes. La mise en scène s'étant révélée efficace, d'autres hommes ont choisi de hisser leur protestation à la cime d'une cathédrale ou d'une cheminée d'usine. Il devenait dès lors tentant d'essayer de décrypter la symbolique de ces lieux choisis pour revendiquer un « exercice effectif de la coparentalité[1] » : une évocation de virilité et de péril? « Ce serait privilégier la forme en oubliant que l'attribution de la garde des enfants, lors des divorces, peut être génératrice de grandes souffrances chez les parents comme chez les enfants. Et qu'elle peut peser lourdement sur la construction de ces derniers, souligne la psychanalyste Claude Halmos. La justice peut se tromper. Elle peut priver à tort un parent de son droit de garde. Mais elle peut aussi le faire avec raison[2]. On ne peut pas juger d'un dossier tant qu'on ne le connaît pas. Dans le cas qui nous occupe, je constate que les médias se sont précipités sur le spectacle offert en oubliant le plus souvent cette réalité. » Laurence Lemoine

*1. Selon l'association Violette Justice (*Libération*, 8 août 2013).*
2. Serge Charnay a été condamné à un an de prison, dont quatre mois ferme, pour des faits de violence.



LE MOT

Paréidolie

Une tête d'Indien dans un rocher, une frimousse sur Mars… L'humain aime projeter son image sur un nuage ou un paysage, dans lequel il reconnaît un visage ou une forme connue. Cela s'appelle la « paréidolie » (du grec *para*, « à côté de », et *eidôlon*, d'*eidos*, « apparence, forme »). Depuis peu, un logiciel de recherche survole le monde sur Google Earth pour repérer tous les visages qui se cachent sur Terre[1]. Des images parfois étonnantes. **P. S.T.**

1. graphism.fr/tous-les-visages-de-google-earth-grce-une-paridolie.

L'EMPLOI DU TEMPS DU BONHEUR FÉMININ

Sebastian Pokutta et Christian Kroll, chercheurs allemand et américain, ont mis au point le planning de la journée idéale, censé favoriser l'épanouissement total de l'individu. Pour cela, ils ont interrogé neuf cents femmes et calculé la durée d'une activité en fonction du bien-être qu'elles en retiraient. On y découvre (sans surprise) que les relations sexuelles occupent le haut de la pyramide. Plus étonnant : s'occuper des enfants passe en queue de liste avec la sieste, le travail et le ménage…

1. Faire l'amour : 106 minutes.
2. Passer du temps avec ses amis : 82 minutes.
3. Se relaxer : 78 minutes.
4. Manger : 75 minutes.
5. Prier-méditer : 73 minutes.
6. Faire de l'exercice : 68 minutes.
7. Téléphoner : 57 minutes.
8. Faire du shopping : 56 minutes.
9. Regarder la télé : 55 minutes.
10. Préparer les repas : 50 minutes.
11. Surfer sur son ordinateur : 48 minutes.
12. Faire le ménage : 47 minutes.
13. S'occuper des enfants : 46 minutes.
14. Faire la sieste : 46 minutes.
15. Travailler : 36 minutes.
16. Prendre les transports : 33 minutes.

UN COUP DE FOLIE À LA TÉLÉ

Vincent s'explose la tête sur un bureau en pleine réunion de travail. Verdict : burn-out. Jugé dangereux, il doit passer quinze jours en psychiatrie. Bien sûr, c'est du cinéma. Ou plutôt du téléfilm, diffusé début octobre sur France 2[1]. Mais les minutes passant, on se surprend à s'interroger : et si moi aussi je pétais les plombs et étais interné de force « ailleurs » ? « Ailleurs », c'est l'univers psychiatrique dans lequel se retrouve immergé Vincent (Didier Bourdon, très bon), hagard, paumé et délaissé par une équipe soignante débordée. Une femme va réussir à rallumer l'étincelle : Hélène (Judith Chemla, parfaite en psychotique), qui rêve de sortir pour retrouver son fils, dont la garde lui a été retirée. Qui est fou, qui ne l'est pas ? On ne sait plus. Et que penser du système actuel d'hospitalisation sous contrainte des gens supposés dangereux ? À voir pour savoir. **P. S.T.**

*1. **Quinze Jours ailleurs**, sur France 2, le mercredi 9 octobre, à 20 h 40. Le téléfilm sera suivi d'un débat.*

LES ÉTUDES

● **Des kilomètres d'amour** Les couples « longue distance » ont une relation de meilleure qualité et partagent davantage d'intimité que ceux qui vivent sous le même toit **(université de Hong Kong, Chine).**

● **Même pas peur !** L'indication des calories sur le menu d'un restaurant n'influence absolument pas le client quand il passe commande **(université Carnegie Mellon, États-Unis).**

MARC ABEL/PICTURETANK



L'OCCITANE
EN PROVENCE
loccitane.fr

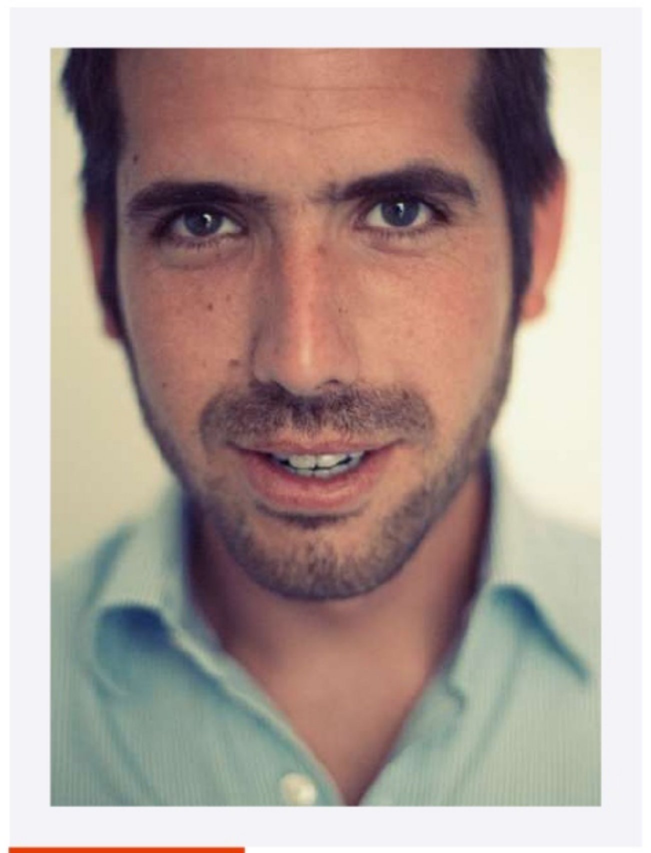
PHILOSOPHER EN JOUANT

Voilà un jeu des sept familles pas ordinaire. D'abord il y en a neuf : les familles J'accueille, J'ai, J'aime, J'écoute, Je suis, J'exprime, Je donne, Je prends soin et Je souhaite. Sur chaque carte, une petite phrase, pour réfléchir et discuter. Intrigués, nous l'avons testé sur un enfant de 9 ans.
« Dans la famille J'accueille, je voudrais l'arbre.
— Je l'ai, c'est lui qui "accueille l'imprévu".
— Tu sais ce que ça veut dire ?
— Oui, ça veut dire accepter. Par exemple, accepter qu'un éléphant rase ma maison !
— Ça, c'est de l'imprévu ! Dans la famille Je suis, je voudrais la fille.
— Je l'ai aussi… C'est elle qui est "heureuse".
— Et toi, tu l'es, heureux ?
— Moyen.
— Ah… Qu'est-ce qui te rendrait plus heureux ?
Avoir plus de jeux vidéo ! »
Argh… Pour un garçon de 9 ans, ces cartes si joliment illustrées ne pèsent pas lourd face aux jeux vidéo. Mais nous avons passé un vrai bon moment à rire et à échanger sur le sens de la vie. P.S.T.

Philo famille d'Aline de Pétigny. Dès 4 ans. 12,20 €. En magasins et sur www.pourpenser.fr.

PRÉCISION

Le psychiatre et psychanalyste Simon-Daniel Kipman nous demande de préciser que, dans l'entretien « L'oubli est une force de vie », publié dans notre n° 332, la référence à des souvenirs de déportation à Ravensbrück ne concerne pas son histoire personnelle et familiale.



L'INITIATIVE

ANTOINE MARÉCHAUX

Le pompier qui aide à bien vieillir

Rester chez soi oui, mais autonome. Ancien pompier à Paris, Antoine Maréchaux a été sollicité à de nombreuses reprises pour intervenir sur des accidents domestiques chez des personnes âgées. Victimes de chutes aux lourdes conséquences, elles perdent souvent leur autonomie. Pour anticiper ces risques et leur éviter la maison de retraite, il a décidé de créer sa société, Accès Seniors[1]. Avec son équipe, il pose des installations spécialisées au domicile des plus âgés : barre d'appui, siège de douche, ascenseur… L'objectif est de sécuriser leur logement. Ambitieux et généreux, Antoine Maréchaux leur apporte aussi son soutien pour qu'ils puissent bénéficier d'aides sociales et financières, car « les seniors ignorent trop souvent ce qu'ils pourraient avoir ». Il appelle cela « l'aide humaine ». CHARLOTTE GRECOURT

1. www.accesseniors.fr.

PARTENARIATS

UNE EXPO DE RÊVE

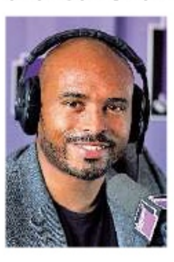
1525, Albrecht Dürer note et peint son rêve de la nuit. Il le consigne sans l'interpréter. Car « à l'époque, les rêves n'étaient pas considérés au regard du passé du dormeur pour comprendre sa psyché », explique Yves Hersant, commissaire de l'exposition « La Renaissance et le rêve ». Réminiscences des sensations corporelles de la veille, messages annonciateurs de Dieu à un élu ou agitation voulue par le diable, les interprétations étaient variées. Soutenue par *Psychologies*, cette exposition invite à s'abandonner aux images du rêve. CÉCILE GUÉRET

Du 9 octobre au 26 janvier 2014. Musée du Luxembourg, à Paris. www.museeduluxembourg.fr.



PSYCHOLOGIES SUR LES ONDES

Chaque dimanche, de 17 heures à 18 heures sur France-Culture, retrouvez le ou les livres coups de cœur de la rédaction de *Psychologies*, dans l'émission d'Ali Rebeihi *Du côté de chez soi*. Une heure pour se faire plaisir, prendre soin de soi, cultiver son corps, son esprit et son bien-être. C.G.



AI ESTELLE BARREYRE POUR PSYCHOLOGIES, CHRISTOPHE ABRAMOWITZ


Page 55.
Anna n'arrive pas à croire
que ce matelot oublié au bout du monde a vraiment existé.
François Garde
Ce qu'il advint du sauvage blanc
GONCOURT
DU
PREMIER ROMAN
2012
folio
5623
Ce qu'il advint du sauvage blanc
June,TwentyFirst.
www.folio-lesite.fr
folio
vous lirez loin



DÉCRYPTAGE

Viagra féminin

Peut-on encapsuler le désir ? C'est la question que l'on se pose à l'occasion de la mise sur le marché, à l'horizon 2016, du Lybrido, une nouvelle pilule miracle censée booster la libido des dames.

« **U**n peu de plaisir chimique pour nos cerveaux trop ternes », comme le chantait Lio en 1980 ? Actuellement en phase de tests aux États-Unis, le médicament Lybrido s'adresse aux quelque 30 % de femmes qui manqueraient de désir. Il pourrait être commercialisé en 2016. Un marché gigantesque en perspective.

Essentiellement constituée de testostérone, l'hormone du désir chez les hommes comme chez les femmes, cette pilule miracle permettrait de relancer celui des secondes. « Enfin un médicament qui s'intéresse à notre sexualité. Il était temps ! » se réjouissent certaines féministes. Odile Buisson[1], gynécologue, est d'accord avec elles : « Les hommes ont à leur disposition plus d'une dizaine d'offres pour traiter leurs troubles sexuels. **Jusqu'alors, il n'y avait rien pour les troubles du désir sexuel féminin. Pourtant, ils existent bien : certaines femmes restent insensibles aux stimulations.** Si les tests cliniques du Lybrido confirment que la formule n'est pas dangereuse et s'il est correctement prescrit, je pense qu'il pourra venir en aide à beaucoup d'entre elles. Je reçois, par exemple, des patientes qui aiment profondément leur compagnon, mais qui souffrent de ne pas, ou de peu, le désirer. »

Les femmes auraient donc bientôt à leur disposition leur propre Viagra ? « Non, estime Alain Héril[2], psychanalyste et sexothérapeute. Contrairement au Lybrido, le Viagra ne suscite pas le désir. Il l'accompagne. Ce produit et tous ses corollaires sont essentiellement des vasodilatateurs cardio-vasculaires qui facilitent l'érection. Un homme pourra prendre autant de Viagra qu'il le souhaite, s'il ne désire pas sa partenaire, il n'aura pas d'érection. Et c'est précisément pour cette raison que, me semble-t-il, le Lybrido pose problème : en suscitant chimiquement le désir, il risque de ne traiter qu'un symptôme. J'ai pu constater au sein de ma pratique que les troubles du désir sont souvent liés à des difficultés psychologiques. La sexualité, faut-il le rappeler, est avant tout une question de relation. Le Lybrido rendra sans doute les femmes plus désirantes, plus jouissantes, mais certainement pas plus heureuses. »

Au lieu de les libérer, ne risque-t-il pas de les transformer en épouses artificiellement soumises au sacro-saint devoir conjugal ?

HÉLÈNE FRESNEL

1. *Auteure de* Qui a peur du point G ? *(Jean-Claude Gawsewitch, 2011).*

2. *Auteur de* Femme épanouie *(Payot, 2012). Retrouvez son blog Les Carnets du désir sur mon.psychologies.com.*

CULTURA/PLAINPICTURE

LE COUP DE CŒUR

Mudwoman de Joyce Carol Oates

Plonger dans un roman aussi dense pour qui ne connaît pas la plume d'Oates n'est pas expérience de lecture aisée. Gothique, surréaliste, oscillant entre Edgar Allan Poe pour son côté fantastique et David Lodge pour ses descriptions du système universitaire, ce *Mudwoman* demande quelques efforts… Mais quelle récompense !

Meredith Ruth Neukirchen est Mudwoman (« femme de boue »), la première femme présidente d'une prestigieuse université nord-américaine qui, à l'occasion d'un déplacement pour son travail, décompense violemment… Pour comprendre un tel effondrement, l'auteure nous livre le récit du baptême tragique de Meredith : une mère infanticide, des abus sexuels, l'enfant laissée quasi morte. Mauvais départ. Placée, puis adoptée par un couple de quakers, elle est devenue une femme au parcours professionnel exceptionnel. En revanche, sa vie personnelle et sentimentale ressemble à un désert : un amant absent, une histoire d'amour avortée et des cauchemars récurrents. Aux chapitres racontant Mudwoman – sa charge de travail qui ne cesse d'augmenter, les nombreux maux dont elle est accusée, ses prises de position politiques autant que morales, héritage de son éducation de quaker –, répondent des pages sur Mudgirl. Où l'on fait connaissance avec l'enfant, où l'on revit ses traumatismes. Peu à peu se font jour les angoisses enfouies sous la carapace de boue ; Meredith revit en fantasmes ses pires heures, vacille, s'effondre.

Fasciné, le lecteur observe les failles de ce personnage hors norme, tout en constatant leur justesse : comment prendre conscience de sa féminité sans le regard aimant d'une mère, sans ce miroir-là ? Comment construire son identité après avoir été abusée sexuellement, niée, puis adoptée pour remplacer une fillette morte ? Autant de questions que Mudwoman devra affronter pour (re)devenir une femme debout. Quelle force ! CHRISTINE SALLÈS

Philippe Rey, 568 p., 24 €.



Née en 1938, Joyce Carol Oates est l'auteure de plus de soixante-dix ouvrages : essais, polars (sous pseudo), théâtre, poésie et romans, parmi lesquels *Les Chutes* (Points, 2006), *Blonde* (Le Livre de poche, 2002) ou *Confessions d'un gang de filles* (Stock, 2013, adapté au cinéma par Laurent Cantet).

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, MARION ETTLINGER/PHILIPPE REY



LE LANGAGE DE LA PEAU
LIERAC
PARIS
Le temps passe,
oui et alors ?
PREMIUM
SOIN ANTI-ÂGE D'EXCEPTION
Inspirés des dernières découvertes en génétique et des techniques de médecine esthétique, les soins PREMIUM concentrent la quintessence de la recherche anti-âge au sein de textures sublimes. Dosage extrême en acide hyaluronique, microsphères végétales brevetées agissant au plus près de l'ADN, sélection unique d'extraits de fleurs noires rares et précieuses, ces soins d'exception assurent une action magistrale sur tous les signes de l'âge.
En pharmacies et parapharmacies. Demandez conseil à votre pharmacien ou contactez le 01 53 93 99 05.
www.lierac.fr - Rejoignez-nous sur Facebook
LIERAC
PARIS
PREMIUM
CRÈME VOLUPTUEUSE JOUR & NUIT
ANTI-AGE ABSOLU
DAY & NIGHT VOLUPTUOUS CREAM
ABSOLUTE ANTI-AGING





L'EXTRAIT

« Ces femmes connaissent encore l'art de "l'attention à l'autre", elles savent que de la condition psychique de l'une peut dépendre celle des autres. Attention et solidarité absolues envers qui vous est amie, rejet complet de qui vous est ennemie. Impossible de trouver des nuances dans cette société, il n'y a pas de temps pour les hésitations, les changements d'avis. »

Incarcérée en 1980 pour vol, Goliarda Sapienza (1924-1996), auteure du merveilleux *Art de la joie*[1], en a tiré un récit à son image : exalté, révolutionnaire et intelligent. On apprécie son acuité – notamment dans son analyse du système pénitencier – autant que le regard lucide qu'elle porte sur ses codétenues d'infortune, ni moraliste ni utopiste. **C.S.**

1. Pocket, 2008.

L'Université de Rebibbia **de Goliarda Sapienza, Le Tripode, 240 p., 19 €.**

Les Renards pâles de Yannick Haenel

DÉRANGEANT C'est l'histoire d'un jeune homme qui décide de vivre dans sa voiture. Au gré de ses rencontres, il va s'interroger sur ces fantômes qui vivent à l'écart de la société. Du cimetière du Père-Lachaise à la place de la Concorde, le narrateur n'a de cesse de soulever de curieuses questions, par exemple : qu'est-ce qu'être citoyen ? Ou encore, à quoi sert la carte nationale d'identité ? Un texte qui interroge, avec extravagance et intelligence, la société sur la place qu'elle laisse à ses populations marginales. **C.S.**

Gallimard, 192 p., 16,90 €.

La Cravate de Milena Michiko Flašar

POÉTIQUE *Hikikomori* est, au Japon, le nom que l'on donne aux personnes qui choisissent de vivre recluses chez elles, retirées de toute vie sociale et familiale. Taguchi Hiro, 19 ans, après s'être enfermé dans sa chambre pendant deux ans, confie avec une économie de mots saisissante sa rencontre avec Ohara Tetsu, sur un banc dans un parc. Entre ces deux hommes traumatisés se noue un dialogue de cœur et d'esprit tout en hésitations et gestes esquissés. Ce petit livre magique, plein de pudeur et de retenue, nous invite à reprendre conscience de soi et de l'autre. Essentiel. **C.S.**

L'Olivier, 168 p., 18,50 €.

Ailleurs de Richard Russo

BIENVEILLANT Depuis *Le Déclin de l'empire Whiting*[1] et *Un homme presque parfait*[2], Richard Russo se distingue par ses personnages de fiction profondément humains. Dans ce récit, tellement émouvant, il met en scène Jean, femme fantasque, fragile autant que déterminée, sa propre mère. Son fils unique dresse avec tendresse et délicatesse le portrait d'une mère impossible, souffrant de TOC et d'une instabilité chronique, omniprésente dans la vie de « Ricko-mio ». En creux se devine la complexité d'une relation qui aurait pu être étouffante si elle n'avait été aimante. **C.S.**

1. 10/18, 2004. 2. Quai Voltaire, 2003 (publié aux États-Unis en 1994, adapté au cinéma en 1995).

La Table ronde, "Quai Voltaire", 280 p., 21 €.

Et quelquefois j'ai comme une grande idée de Ken Kesey

CLASSIQUE Ce petit bijou, écrit par l'auteur de *Vol au-dessus d'un nid de coucou*[1], est à ranger aux côtés de Steinbeck et Faulkner. Réalisme et flamboyance alternent sous la plume de Ken Kesey, qui observe à la loupe la sauvagerie et la beauté fragile d'un monde en plein chaos. Une grève de bûcherons vient faire vaciller l'équilibre d'une bourgade de l'Oregon dirigée par une famille aux mâles dominateurs, les Stampers. À leur tête, Henry, le patriarche, et Hank, stéréotype du fils prodigue. Respirer le bois, ressentir la rigueur du climat, deviner la haine, le désir et la jalousie, Kesey fait jaillir les images et les sensations sous les yeux de ses lecteurs enchantés, comme au cinéma. **C.S.**

1. Stock, 2002.

Monsieur Toussaint Louverture, 800 p., 25 €.





LE COUP DE CŒUR

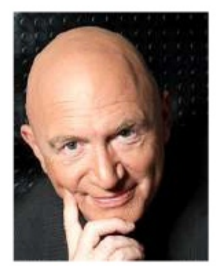
La Peur de l'insignifiance

de Carlo Strenger

Dans un monde où l'image est essentielle, le regard des autres, prédominant, où la reconnaissance passe par les réseaux sociaux et s'évalue en nombre de pages référencées sur Internet, notre plus grande crainte est de tomber dans « l'insignifiance ». **Être insignifiant, si l'on en croit le dictionnaire, c'est être « sans importance, sans valeur », ou encore « sans caractère ».** C'est ne presque plus exister. Mais ce n'est pas tout car, au sens littéral, le mot renvoie à l'idée plus profonde de ne « rien signifier », voire de perdre le « sens ». C'est cette idée forte que défend Carlo Strenger dans ce livre détonnant. Le philosophe et psychanalyste explique que l'« homo globalis », une catégorie d'individus dont l'identité se définit à travers leur rapport avec l'info-divertissement, a perdu la signification et l'orientation de sa vie, prisonnier d'une époque où les technologies, la mondialisation et la vitesse de l'information, les campagnes de marketing et l'illusion d'une célébrité facile dominent. Le célèbre slogan « Just do it[1] », sorti en 2008, en est l'illustration parfaite : « Tout est possible et deux choses sont désirables, la célébrité et la richesse », dit-il. Contre ces mirages de la contemporanéité, l'auteur propose un retour à l'existentialisme par le biais de la psychologie existentielle expérimentale, en réhabilitant une culture fondée sur la raison : je suis ce que je fais, je suis libre de choisir. ELSA GODART

1. Campagne de publicité pour la marque Nike.

Belfond, 336 p., 20,50 €.



Carlo Strenger est philosophe et psychanalyste. Professeur à l'université de Tel-Aviv, il est aussi membre du séminaire de psychanalyse existentielle de Zurich et du conseil scientifique de la Fondation Sigmund-Freud, à Vienne.

ILLUSTRATION RAYMOND VERDAGUER POUR PSYCHOLOGIES, OFER CHEN/BELFOND



LAINO
Le soin naturel
Lait hydratant soyeux
à l'extrait de pulpe de pomme
Bronzage sublimé, hâle prolongé
95% d'ingrédients d'origine naturelle
Pendant l'été, votre peau se déshydrate* plus facilement et a besoin avant tout d'eau. **Laino a sélectionné pour vous l'extrait de pulpe de pomme**, un ingrédient aux vertus exceptionnelles, capable de retenir l'eau dans l'épiderme. Le **lait hydratant soyeux à l'extrait de pulpe de pomme** offre une réhydratation* immédiate en après soleil et promet de prolonger votre bronzage 10 jours après la première exposition**. Votre peau n'a plus soif, elle retrouve sa douceur, préserve son hâle et le sublime.
Vendu en pharmacie et parapharmacie
Laino, authentique par nature, sim
Lait hydratant
soyeux
pour le corps
S.A. Laboratoires Gilbert • Capital social de 5 000 000 € • 928 av. du Général de Gaulle • 14200 Hérouville St-Clair • RCS Caen 306 062 944 • Le Studio Groupe Batteur
*Couches supérieures de l'épiderme. **Test en auto-évaluation sur 50 femmes.



Anne Ancelin Schützenberger, défaiseuse d'histoires familiales

Nous devons à cette célèbre psychologue et psychothérapeute le concept de psychogénéalogie et sa clinique. À 94 ans, elle plaide toujours pour une vie pleine, allégée du poids du passé.

Celle qui fut l'une des premières en France à pratiquer le psychodrame enseigna surtout que l'on peut être malade de ses ancêtres, par transmission inconsciente de traumatismes ou de fautes des générations antérieures, ce qu'elle explique dans *Aïe, mes aïeux !*[1], traduit en plusieurs langues. Elle mit au point, dans les années 1980, le génosociogramme. À l'aide de la mémoire familiale et des émotions personnelles, cet outil permet de repérer et d'inscrire sur un arbre généalogique des faits importants – un secret, une blessure, un syndrome d'anniversaire – hérités du passé. Non révélés, ils se transmettent douloureusement de génération en génération. Pourtant, une fois mis au jour, ces « impensés généalogiques » peuvent cesser de peser sur le présent et permettre aux racines familiales de s'assainir. Son dernier opus, résolument optimiste, ***Ici et Maintenant***, prône les petits plaisirs quotidiens et les vertus du hasard, en marge d'une œuvre qui a permis de soulager tant de souffrances. **M.-F.V.**

1. *Desclée de Brouwer, 2009. Signalons aussi* Exercices pratiques de psychogénéalogie *(Payot, 2011).*

Ici et Maintenant, vivons pleinement, **Payot, 96 p., 10 €.**







Le Bidule de Dieu de Tom Hickman

HISTOIRE Il y a cinq siècles, Léonard de Vinci écrivait que le pénis fait parfois preuve d'une intelligence qui lui est propre… Sophocle, tragédien antique, de son côté, affirmait que posséder un pénis revenait à être « enchaîné à un fou ». Ce « sceptre royal », affublé de tous les noms imaginables – serpent, anguille, glaive, pistolet, etc. –, voire de prénoms masculins, Roger, Peter, Rupert, au Royaume-Uni, n'a cessé d'obséder, d'inquiéter. L'écrivain et journaliste britannique Tom Hickman fait le tour de la question avec autant d'humour que d'érudition : la taille, les formes, l'érection, la jouissance, rien ne lui échappe. De la Grèce antique à l'Angleterre, du Japon à l'Empire ottoman, de Jimi Hendrix à Ernest Hemingway, que voilà une lecture (ré)jouissante ! **E.G.**

Robert Laffont, 272 p., 21 €.

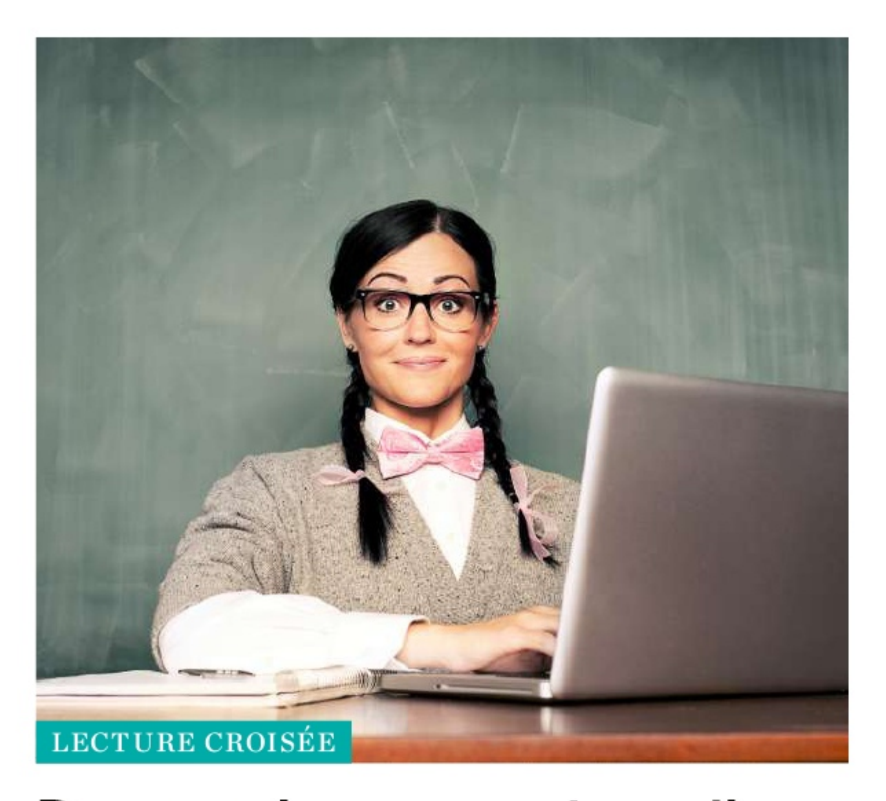
NOTRE COLLABORATEUR PUBLIE

La Guerre des fesses
de Jean-Claude Kaufmann

ETHNO-SOCIO Il fallait tout le talent du célèbre sociologue, chroniqueur régulier dans nos pages, pour se pencher avec sérieux sur ce sujet très pointu : le corps mal aimé et son corollaire, la guerre aux kilos « mal placés » déclarée par l'Occident. L'auteur rappelle que la « beauté normative » est une construction sociale, dont la responsabilité nous incombe à tous. Ou encore que les rondeurs enflamment toujours le désir des hommes, mais que la minceur sublimée d'une compagne leur vaut le prestige. Pourtant, les belles fesses ou les seins généreux venus du Sud ont le vent en poupe. En période de crise, ils satisfont un besoin accru de sécurité, souligne l'auteur. C'est géopolitique ! Des stars assument, la science approuve : peut-être une opportunité à saisir pour toutes les femmes. **M.-F.V.**

JC Lattès, 235 p., 18 €, en librairies le 3 octobre.

PATRICK SWIRC/MODDS



LECTURE CROISÉE

Donner du sens au travail

Même ingrat, même mal vécu, le travail peut être source de reconnaissance. À la condition de prendre un peu de recul sur quelques certitudes personnelles, ce que proposent deux ouvrages de réflexion très concrète.

Psychologue du travail, l'auteur de ***Réinventer le sens de son travail*** invite chacun à cerner son désir, ses idéaux et son ressenti : êtes-vous comblé, gâté, damné ou frustré ? Mieux se connaître est essentiel pour gagner sa bonne place, en zone de confort et non de souffrance. Le bien-être psychique des employés exige aussi une meilleure attention des employeurs à la diversité des personnalités et des modes de fonctionnement. Avis aux chefs d'équipe. Dans ***Le Travail, gagner sa vie à quel prix ?***, un philosophe norvégien s'attache quant à lui à définir les variantes du mot « travail », pas forcément rémunéré, pour en chercher le sens et en trouver les valeurs. Comment permet-il de se construire et d'apporter des récompenses autres que l'argent ? Pas plus de vérité unique dans ce livre que dans le précédent : la vôtre dépend de votre identité, même en dehors de votre appartenance à une catégorie sociale. Savoir quelles satisfactions profondes peut procurer son activité professionnelle exige donc de revenir sur soi. C'est le but de ces deux lectures. MARIE-FRANCE VIGOR





Réinventer le sens de son travail **de Pierre-Éric Sutter, Odile Jacob, 256 p., 22,90 €.**

Le Travail, gagner sa vie à quel prix ? **de Lars Svendsen, Autrement, 208 p., 16 €.**

Signalons aussi *Méditer au travail* de Michael Chaskalson, préface de Christophe André, avec des exercices guidés sur CD, Les Arènes, 268 p., 24,80 €.





Dieu, une enquête
dir. par Dionigi Albera et Katell Berthelot

ENCYCLOPÉDIE Cette vaste enquête dirigée par deux spécialistes des religions, l'un ethnologue, l'autre historienne, rassemble l'étendue des connaissances sur les trois religions monothéistes. Mais pas seulement puisqu'elle propose une approche comparative des croyances. Chaque chapitre montre les points de convergence et de divergence à travers différents thèmes – les rituels, la place des femmes, la relation avec l'autre… –, ainsi que les transformations au cours de l'histoire. Éclairant. E.G.

Flammarion, 1100 p., 35 €.

Se changer, changer le monde
de Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Matthieu Ricard

SAGESSE Chacun de nous pourrait rendre l'humanité plus juste en développant davantage de respect envers lui-même et de plénitude en harmonie avec la nature. Ce message urgent et ambitieux, délivré par quatre sages, nous mène pas à pas vers la réflexion, la résistance, la méditation et l'action personnelle concrète qui toutes peuvent contribuer à l'équilibre du monde. Conscience, altruisme, patience : cela vaut la peine d'essayer, non ? M.-F.V.

1. Lire également notre entretien avec Matthieu Ricard p. 148.

L'Iconoclaste, 272 p., 18 €.

VETTA/GETTY IMAGES

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P. 210

Adèle Exarchopoulos (Adèle), véritable révélation de ce film aux côtés de Léa Seydoux (Emma).

TROIS RAISONS DE VOIR

La Vie d'Adèle, chapitres 1 et 2
d'Abdellatif Kechiche

1. Une histoire d'amour fou. Un simple échange de regards dans la rue, et c'est le coup de foudre entre Emma (Léa Seydoux), la jeune peintre aux cheveux bleus, et Adèle (Adèle Exarchopoulos), la lycéenne. Entre les bras d'Emma, Adèle va aller de découverte en découverte : la philosophie, la peinture et, bien sûr, le plaisir physique. Mais la passion peut-elle durer toujours ? Plus que l'homosexualité, ce sont l'amour fou et ses tumultes qui ont intéressé Abdellatif Kechiche, dans cette très libre adaptation de la bande dessinée de Julie Maroh *Le bleu est une couleur chaude*[1].

2. Une sensualité expressive. En quoi ce film, palme d'or au Festival de Cannes, est-il meilleur que d'autres sur un sujet similaire ? Plutôt que de nous raconter l'intensité de la rencontre amoureuse et le désespoir de la rupture, il nous les fait vivre. Par un travail particulier sur la durée, grâce au soin apporté au moindre détail et à la collaboration exceptionnelle des deux comédiennes, se dégagent de chaque plan une vérité et une sensualité qui nous permettent de partager les émotions des héroïnes.

3. La naissance d'une actrice. Les deux actrices devaient vraiment être en confiance avec leur réalisateur pour se dévoiler à ce point. Dans les scènes de sexe, les plus belles et les plus crues vues sur un écran depuis longtemps, mais aussi dans tous les gestes du quotidien, repris et retravaillés jusqu'à paraître naturels. Si l'on avait déjà pu apprécier le talent de Léa Seydoux dans plusieurs films, dont *Les Adieux à la reine* (Benoît Jacquot, 2012), Adèle Exarchopoulos est une vraie découverte. On la voit devenir actrice, au cours de ces trois heures, qui font passer son personnage de l'adolescente à la femme. Une métamorphose comparable à celle de Sandrine Bonnaire dans *À nos amours* de Maurice Pialat, en 1983. PHILIPPE ROUYER

1. Glénat, nouvelle édition en librairies le 2 octobre.

Avec Léa Seydoux (également l'invitée de notre « Divan », p. 28), Adèle Exarchopoulos. En salles le 9 octobre.



***La Vie d'Adèle* est le cinquième long-métrage d'Abdellatif Kechiche. Avant de réaliser *La Faute à Voltaire*, en 2001, il a mené une carrière de comédien. *L'Esquive* (2005), *La Graine et le Mulet* (2007) ou *Vénus noire* (2010) ont accumulé les prix et les récompenses.**

PORTRAIT

Cate Blanchett et ses fantasmes

Révélée au grand public grâce à son interprétation de la reine d'Angleterre dans *Elizabeth* (Shekhar Kapur, 1998), l'Australienne Cate Blanchett n'a depuis cessé de jouer des personnages historiques, comme dans *Aviator* (Martin Scorsese), qui lui a valu un oscar en 2005. Mais sa beauté diaphane et l'étendue de son registre l'ont amenée à alterner avec des créations plus fantasques, tels l'elfe de la trilogie du *Seigneur des anneaux* (Peter Jackson, 2001, 2002 et 2003) ou la Marianne de *Robin des Bois* (Ridley Scott, 2010). **Dans *Blue Jasmine*, elle donne vie aux angoisses d'une New-Yorkaise habituée à la vie de luxe.** Quand son mari est arrêté pour fraude, elle doit repartir de zéro dans le modeste appartement de sa sœur sur la côte ouest. La morgue et le sentiment de supériorité auraient de quoi rendre son personnage odieux si la comédienne ne parvenait à faire comprendre la fragilité d'une femme qui ne peut s'empêcher de (se) raconter des histoires lorsque la réalité ne correspond pas à ses désirs. *Blue Jasmine* est le premier film que Cate Blanchett interprète sous la direction de Woody Allen, et elle a adoré y retrouver ce mélange d'absurde et de tragique propre au réalisateur de *Manhattan* (1979). Le tout au service d'un portrait de femme émouvant et



réaliste. « Comme tant d'autres, Jasmine fait partie de ces gens fragiles, incapables de se colleter à la réalité, s'inventant une image qui finit par l'emporter sur sa véritable identité », explique la comédienne. **P.R.**

Avec Cate Blanchett, Sally Hawkins, Alec Baldwin. En salles depuis le 25 septembre.

Gabrielle de Louise Archambault



Une histoire d'amour lumineuse.

Cette histoire d'amour au Québec, entre deux jeunes gens qui souffrent de déficience intellectuelle, dégage une énergie et une luminosité communicatives. C'est d'autant plus fort que les films interprétés par de vrais handicapés mentaux prennent toujours le risque de susciter notre compassion et de fausser notre regard sur leurs personnages. Dans *Gabrielle*, c'est tout le contraire. L'héroïne, atteinte du syndrome de Williams, n'a de cesse de mener une vie normale. Le terrible combat qu'elle va devoir livrer contre les autres et contre elle-même pour espérer y arriver nous renvoie à nos propres aspirations. Et à la nécessité de retrouver le goût des petits bonheurs que l'on finit par ne plus savourer à force de les avoir intégrés à notre fonctionnement. **P.R.**

Avec Gabrielle Marion-Rivard, Alexandre Landry. En salles le 16 octobre.

DVD/BLU-RAY

La Belle et la Bête de Jean Cocteau

Peut-être la plus belle adaptation d'un conte au cinéma. Jean Cocteau a réussi à déconnecter son film de la réalité pour retrouver la vérité d'un univers merveilleux indémodable. Sous son maquillage de la Bête, Jean Marais crée le trouble en invitant la Belle Josette Day à devenir sa femme. C'est d'ailleurs aux ambiguïtés du sentiment amoureux que renvoie ce monstre qui séduit dans sa fascinante bestialité. Cette restauration, accompagnée de bonus inédits sur la genèse du film (1946), permet de savourer le détail des décors et des costumes. P.R.

Un Blu-ray ou un DVD + un DVD bonus. M6 Vidéo.



LA PHRASE QUI GUIDE

Douglas Kennedy

« La vie doit être vécue en regardant vers l'avenir,

mais elle ne peut être comprise qu'en se retournant vers le passé »

SÖREN KIERKEGAARD[1]

« Cette phrase a un sens psychanalytique qui me touche en tant que romancier… et mari d'une psychanalyste ! Mais ce n'est pas le seul. Un exemple : j'ai commencé à écrire *La Poursuite du bonheur* en 1998, peu après que l'on eut diagnostiqué l'autisme de mon fils Max. J'ai écrit cette histoire d'amour sur fond de maccarthysme dans l'Amérique des années 1950. Mais, après avoir terminé, j'ai découvert qu'il y était partout question d'enfant perdu. J'ai alors compris que, sous le vernis du roman, je commençais à tenter de faire face à cette douleur… À chaque décision que l'on prend, on peut se demander : pourquoi ce choix? Pour se rassurer, on se trouvera quelques raisons. Mais le plus difficile, le plus essentiel est d'accepter l'idée qu'elles ne soient rien à côté de celles qui nous agitent fondamentalement. Alors, si l'on accepte d'être ainsi un peu pitoyable d'abord face à ses propres choix, on en découvrira peut-être un jour le sens profond. Et l'on en reviendra grandi. Aujourd'hui, Max a 21 ans et il étudie à l'université. »

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

1. Sören Kierkegaard, philosophe danois (1813-1855). Cette citation est extraite de La Répétition *(Rivages, 2012).*

Douglas Kennedy, écrivain, publie son nouveau roman, *Cinq Jours* (Belfond, en librairies le 3 octobre). *La Poursuite du bonheur* est publiée chez Pocket (2009).

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES


PMG


Une aventure extraordinaire
PLAY OVE
PMG
SPECIAL LEADER
LIMITED SERIES
PRIMIGI®
Italian Style for
IMAC S.p.A. Italie - Tel. +39075.50281 - www.primigi.com - export@primigi.com

QUE FAIRE ?

Mon ado se couche trop tard

Avec **Alain Nicolas,** psychiatre spécialiste du sommeil



MEYER/TENDANCE FLOUE



Le réveil a été laborieux ce matin, comme tous les jours, et l'humeur exécrable ensuite : votre ado se couche trop tard le soir, ce qui rejaillit sur son caractère et ses performances scolaires. Il n'est pas le seul : à 15 ans, 21 % des adolescents dorment moins de sept heures par nuit[1], alors que leurs besoins en sommeil, croissance oblige, en exigeraient au moins neuf. Tous prétendent avoir du mal à s'endormir… à juste titre.

Fixer une heure de déconnexion. « À l'adolescence, le rythme veille-sommeil se décale d'une heure ou deux par rapport à celui des adultes[2], pour une raison inconnue à ce jour », remarque Alain Nicolas. Les jeunes qui veillent tard apprécient ce moment où ils échappent au regard parental, où ils peuvent discuter avec leurs copains, écouter de la musique, mais cela n'explique pas leur « retard de phase », qui nécessiterait une adaptation des horaires scolaires. Tant que ce décalage reste limité à une heure, inutile de s'en inquiéter. Le problème s'accentue en revanche en cas d'utilisation excessive des écrans. Jeux en ligne, réseaux sociaux : ces pratiques chronophages et excitantes empiètent sur le sommeil des jeunes. De plus, les écrans LED diffusent une lumière bleutée qui bloque la production de mélatonine, l'hormone régulatrice du rythme veille-sommeil. Premier conseil : fixer une heure d'extinction de l'ordinateur. Si le contrat n'est pas respecté, couper le WiFi ou retirer ordinateur et téléphone portable de la chambre.

Expliquer les bienfaits d'une bonne nuit. Les conséquences du manque de sommeil sont incalculables : fatigue, irritabilité, somnolence, baisse des défenses immunitaires, troubles de l'attention et de l'apprentissage. Chacun sait que pendant le sommeil paradoxal le cerveau imprime les leçons apprises au cours de la journée. Les adolescents ignorent en revanche qu'une bonne nuit favorise la croissance et limite les risques d'obésité : deux arguments de poids à cet âge ! Si elle s'installe durablement, la privation de sommeil peut aussi conduire à la dépression. À l'inverse, il se peut que votre ado retarde l'heure du coucher parce qu'il est anxieux, et craint de ruminer ses idées noires. Il importe alors d'en chercher l'origine avec lui, et de l'aider.

Éviter les excitants après 20 heures. « Les ados pensent récupérer en faisant la grasse matinée le week-end, note Alain Nicolas. Encore faudrait-il qu'ils se couchent à la même heure qu'en semaine, ce qui est rarement le cas, et qu'ils se lèvent au plus tard à 10 heures le dimanche, pour éviter le décalage horaire du lundi. » Pour favoriser l'endormissement, une bonne hygiène de vie s'avère enfin indispensable : dîner tôt et léger pour faciliter la digestion, éviter le sport après 20 heures, les cigarettes, qui excitent le système nerveux, et les douches chaudes. « Tout ce qui augmente la température du corps perturbe l'endormissement », résume Alain Nicolas, qui recommande à ceux qui ont du mal à s'endormir des tisanes (valériane, passiflore) ou des exercices de relaxation.

ANNE LANCHON

1. « La santé des adolescents à la loupe », enquête HSBC, 2010.

2. Le syndrome du retard de phase est de 0,17 % dans la population globale et de 7 % chez l'adolescent (Current Biology, *2004*).

ALAIN NICOLAS est responsable du laboratoire du sommeil au CHU du Vinatier, à Lyon.

Pour tout savoir sur les troubles du sommeil : abcsommeil.com.


GOLDEN LADY®
des jambes à suivre
Retrouvez-vous sur www.goldenlady.fr

L'IDÉE REÇUE

Les enfants sont des tue-l'amour

Avec **Catherine Blanc,** sexologue et psychanalyste



« Les enfants prennent du temps et de l'espace, notamment dans les premiers mois de leur vie. Programmée pour être réceptive et répondre aux besoins de son bébé, la femme est particulièrement absorbée par le maternage. Par ailleurs, après une naissance, son désir se trouve inhibé par la présence de la prolactine, une hormone qui favorise la production de lait. Comment ne pas comprendre dès lors qu'elle puisse ne pas être très disponible pour la sexualité, sans parler de sa fatigue, de son corps bousculé, de son manque de sommeil et de sa disponibilité permanente nécessaire à son tout-petit? **Comment ne pas entendre que la demande de relation sexuelle de son compagnon puisse être perçue comme une attente supplémentaire** à satisfaire quand, épuisée, elle n'aspire qu'à se retrouver, ou être à son tour protégée, dans les rares moments où le bébé ne la sollicite pas?

Bien sûr, le plus souvent, son partenaire ambitionne de lui donner du plaisir. Mais ce joli projet lui demande, malgré tout, une position active, quand elle voudrait se mettre sur pause. Par ailleurs, ne décèle-t-elle pas parfois, dans la demande de l'homme, une certaine rivalité avec l'enfant? Comment le désirer quand cette demande lui renvoie la culpabilité de la frustration masculine, ou quand il s'installe de ce fait dans une position infantile?

La plupart du temps, les semaines passant, la biochimie du cerveau retrouve son ancienne organisation, et désir et plaisir sont boostés à nouveau. Le couple retrouve naturellement une intimité, à moins que des interdits posés par l'inconscient n'expliquent que l'enfant soit mis en avant pour ne pas avoir de vie sexuelle.

Parce que mettre au monde un enfant témoigne d'un grand pouvoir, la maternité peut représenter une jouissance qui comble la femme. Et d'autant plus si sa sexualité était le moyen de servir son projet d'enfant et non l'expression d'une révélation d'elle-même. Elle va alors préférer son rôle de mère à des relations où elle se sent en difficulté. Certains hommes aussi vont mettre un frein à leur libido. Peuvent-ils s'autoriser à désirer sexuellement une femme qui est une mère, et potentiellement, de façon fantasmatique, la leur? Si ces couples s'épanouissent en tant que parents, c'est au détriment de la sexualité. La femme jouit de son pouvoir d'être une mère, et uniquement une mère, l'homme peut continuer à l'aimer sans le danger de l'inceste.

Même s'il est un puits sans fond d'attentes et de besoins, l'enfant prend la place que ses parents lui accordent. Certains couples doivent alors se demander pourquoi ils acceptent de se soumettre à toutes ses sollicitations. Pourquoi éprouvent-ils autant de jouissance à lui offrir cette place? Quels sont les scénarios de leur propre enfance qui se rejouent? Est-ce la place qu'ils auraient aimé avoir, enfants? L'enfant est souvent l'arbre qui cache la forêt : mais de quelle forêt s'agit-il? »

Propos recueillis par Bernadette Costa-Prades

Catherine Blanc, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



9 femmes sur 10 déclarent que Contrex aide à éliminer. Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de Contrex de plus de 50 ans.



AVENTURE

Redécouvrir sa ville

Des vacances chez soi. Pas « en France », mais bien dans sa ville ou sa microrégion. Et pas pour cocooner ou bricoler. De vraies vacances, avec sorties dans les musées, festivals, restos et randos – voire plages ! –, cocktails en terrasse et photos souvenirs. Présenté comme la tendance de l'été, ce concept baptisé *staycation*[1] se prête aussi aux congés dans l'année. Il permet d'économiser les frais d'hébergement et de déplacement. Pourquoi aller au bout du monde quand l'exotisme et le patrimoine sont au coin de sa rue ? Le touriste du cru déniche la balade insolite. Adepte de consommation participative, il s'attable « chez l'habitant »… dans un appartement voisin ! À Paris, Marseille ou Guebwiller, son statut de résident lui offre parfois des privilèges sur la visite de sites, des réductions dans les restaurants ou une invitation à une avant-première. Un parti pris qui amorce, peut-être, un profond changement de mentalité.

Une quête de sensibilité. « Le *staycation* offre au citadin un tempo choisi. Il ne se représente plus sa ville comme un périmètre avec des impératifs, mais comme le terrain d'une expérience sensorielle », note le philosophe de la ville Philippe Simay[2]. La flânerie et la curiosité aiguisent les sens et chassent les méfaits psychologiques que décrivait le philosophe allemand Georg Simmel dès 1902 : sentiment d'accélération du temps lié à la modernité et « intensification de la vie nerveuse » qui conduit au « blasement », cette insensibilité aux autres et à notre décor quotidien.

Une autre perspective. Explorer sa ville comme un étranger inverse également les valeurs traditionnelles du tourisme. Le *staycation* contredit l'idée que seul le départ pour une contrée lointaine est synonyme de goût pour la découverte. Concerné par les lieux qu'il visite, ce voyageur-habitant décrypte aisément la vie de son « pays ». Et la non-mobilité devient une vertu. C'est l'imaginaire qui se met en route, dessinant un nouvel horizon où projeter ses attentes.

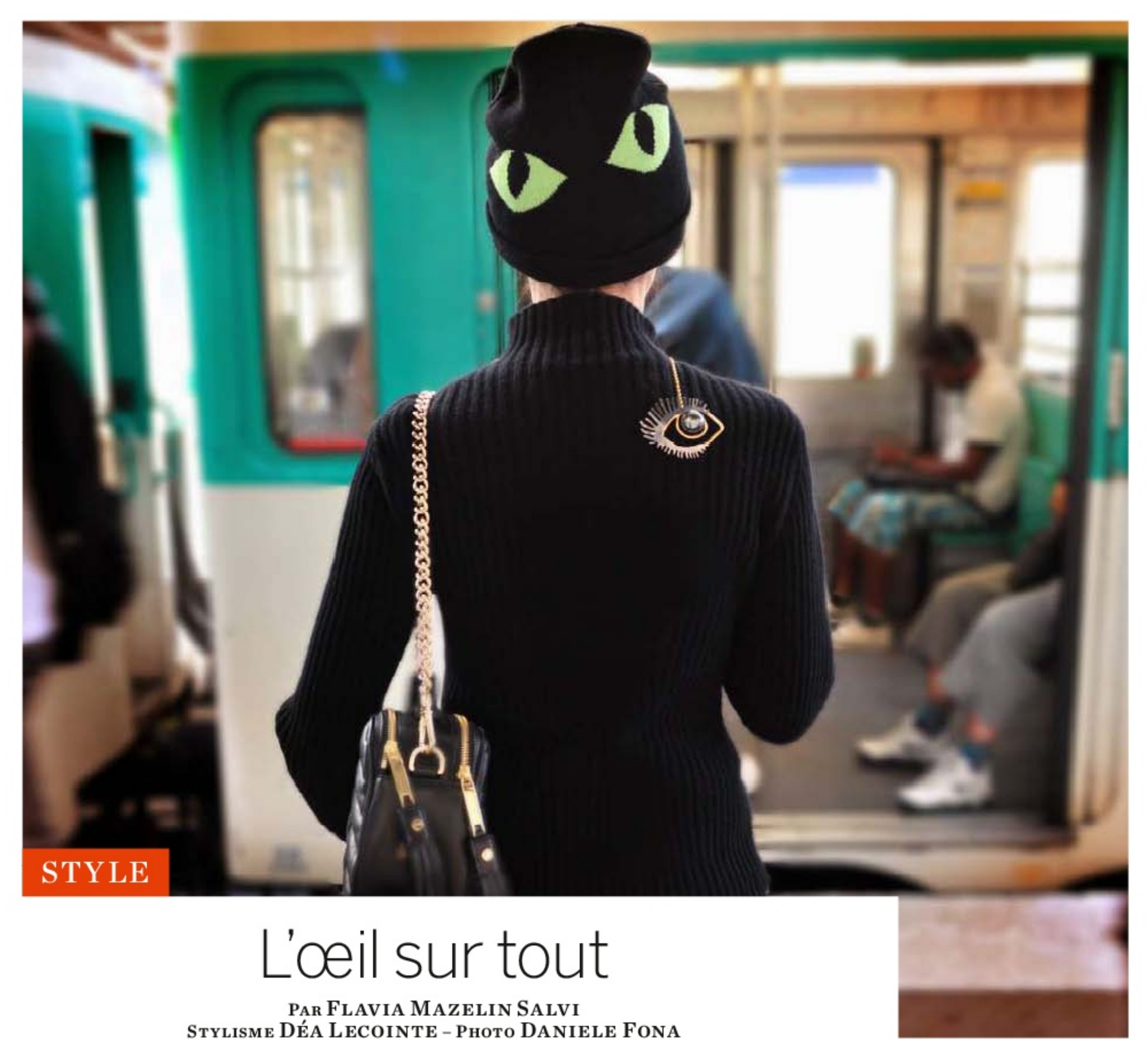
Un choix « politique ». Pour Philippe Simay, la ville actuelle incarne le cosmopolitisme et cultive une forme de réenracinement socio-affectif : « Autrefois, y vivre nous arrachait à nos liens familiaux. Désormais, la moitié de la population est urbaine, et chacun y possède des affiliations qu'il cherche à renforcer. » C'est pourquoi le tourisme participatif ou le *staycation* s'y développent si bien. « Ces pratiques qui favorisent l'urbanité et la sociabilité sont porteuses d'enjeu politique », dit-il. La preuve : ce touriste précurseur devient vite le meilleur ambassadeur de sa ville. AGNÈS ROGELET

1. Terme né aux États-Unis en 2008, contraction de stay, *« rester », et de* vacation, *« vacances ».*
2. Codirecteur de la revue électronique Métropolitiques, *il a préfacé* Les Grandes Villes et la Vie de l'esprit *de Georg Simmel (Payot, 2013).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Réserver priceless.com/paris, parisfacecachee.fr, paris-prm.com, bienvenuechezvous.regionpaca.fr, tourisme-guebwiller.fr, lanormandiesedecouvre.com, voulezvousdiner.com/fr, diverteo.com…
S'inspirer www.parigramme.com, mylittleparis.com, lesbeauxjours.com… Ou encore le guide ***Paris, quinze promenades sociologiques*** de Michel Pinçon et Monique Pinçon-Charlot (Payot, 2013).

JEAN-LUC BERTINI/PICTURETANK



STYLE

L'œil sur tout

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME DÉA LECOINTE – PHOTO DANIELE FONA

Frangé de cils ou nu, il est apparu comme par magie cet automne sur des vêtements et des accessoires. Au premier degré, l'intention semble limpide, le décryptage, aisé. Un hommage des créateurs au célèbre bijou de Dali, *L'Œil du temps*, une broche sertie de diamants (1949), ou le besoin de se protéger du mauvais œil – *nazar boncuk*, le grand œil bleu turc – en en portant un ou plusieurs. C'est au second degré que les choses se compliquent. Dans les brumes mouvantes de l'inconscient, le message se brouille, se dédouble, devient affaire d'interprétation, de projection. Fixe et grand ouvert, il peut alors être lu comme la représentation de la pulsion scopique freudienne : jouissance de regarder, doublée de celle d'être vu. Sexuel, l'œil ? Pas seulement. Divin aussi. Omniscient, omniprésent, rien ne lui échappe, les bonnes actions comme les mauvaises. L'œil d'Horus, l'œil d'Héra, l'œil du Grand Architecte, l'œil de Shiva, l'œil d'Odin, l'œil de La Trinité chrétienne... « Regarde-nous », semblent implorer les hommes de tout temps. Comme si de l'œil-parent, ils n'attendaient, encore et toujours, que protection et punition.

Bonnet New Yorker (newyorker.de.fr), bijou et pull Paule Ka, sac Boss (numéro lectrices 01 44 17 16 70).

1. Le manteau
107€99

Retrouvez les produits de cette
en tapant "je le veux" dans le

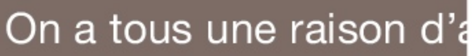


2.

3.



4.



On a tous une raison d'a

LA REDOUTE S.A. Capital : 57 844 487,50 euros 57 rue de Blanchemaille 59100 Roubaix - RCS / 477 180 18
1. Le trench bi-matière Laura Clément : en tweed 55 % laine, 40 % polyester, 5% autres fibres, et manches en cu
3. Le pull V, 50% viscose, 40% polyamide, 10% angora 34.99 €. 4. Le sac en cuir (vachette) 99.99 €

L'OBJET

La noblesse du valet de chambre

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Une crédence, un grainetier, une bonnetière, un chiffonnier… Autant de meubles au charme désuet, vaguement balzacien, et dont on prononce souvent le nom avec une certaine affectation. Comme si l'on sous-entendait que, des temps d'abondance bourgeoise, il ne restait malheureusement plus qu'une ou deux pièces rescapées d'on ne sait quel naufrage social ou économique. Peut-être en va-t-il de même, dans l'inconscient collectif, avec le valet de chambre, ou valet de nuit, au choix. Un anachronisme sémantique qui porterait des fantasmes de noblesse et la nostalgie, inavouable, d'une époque où des hommes et des femmes, uniquement dévolus à cette tâche, s'occupaient de préparer les vêtements de leur maître et de les vêtir. Mais, ironie de l'histoire, ce petit meuble domestique, chargé de recevoir les vêtements du lendemain – ou, pour les plus négligents, de recueillir ceux de la journée passée –, a acquis une vraie noblesse. Celle que lui confère l'inlassable créativité des designers, qui ne cessent de le remodeler comme une œuvre d'art à laquelle il ne viendrait jamais à l'idée de personne de suspendre une chemise ou un jean. Revanche démocratique et à retardement de la domesticité.

Valet de nuit Ruben
Design Ilaria Marelli pour Casamania (casamania.it).

ILARIA MARELLI POUR CASAMANIA

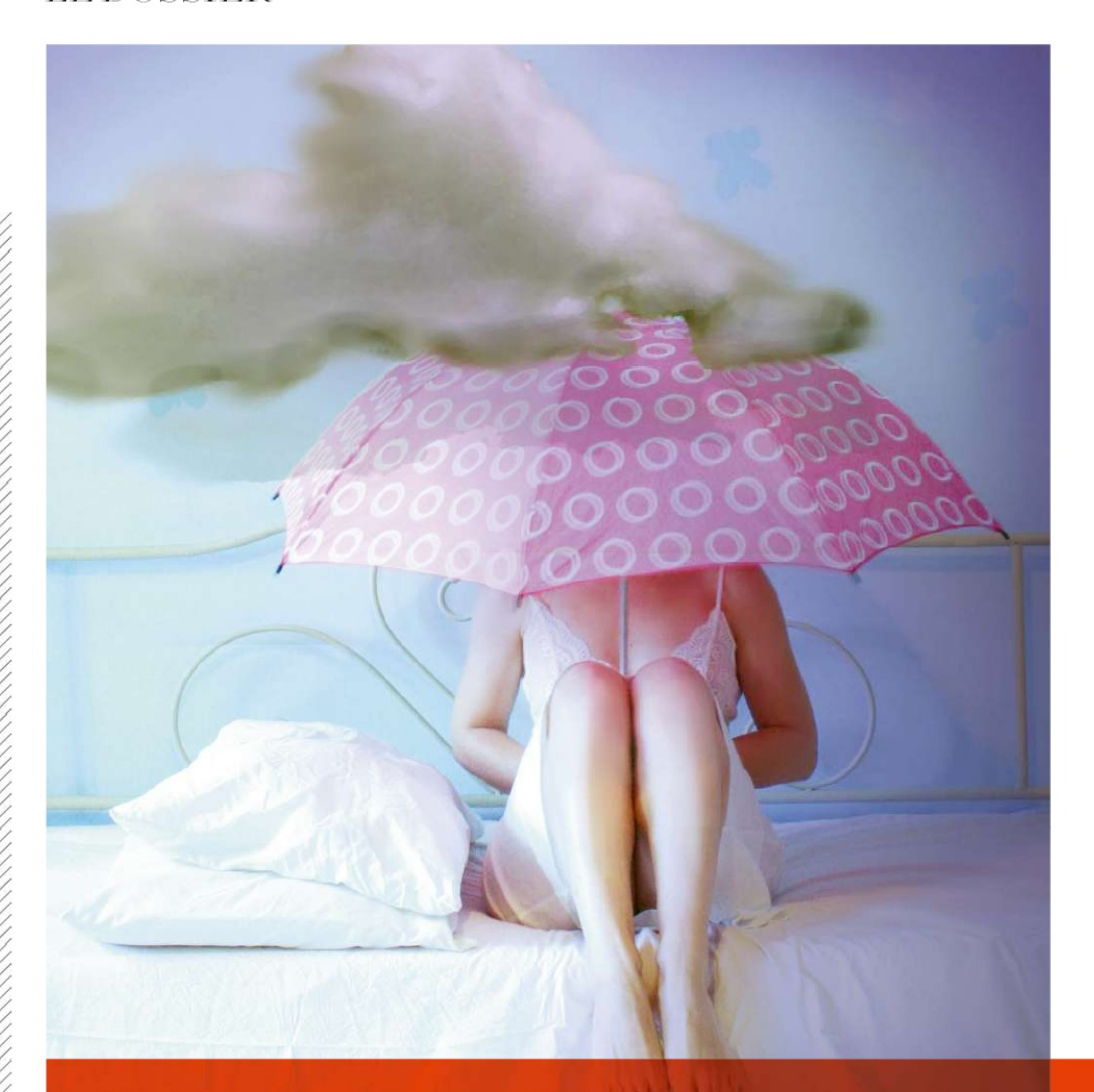


Se libérer des émotions négatives

« Je n'aurais pas dû », « Je suis incapable de… », « Ça ne va jamais marcher », « Ça ne va pas s'arranger »… Toutes ces petites phrases qui tournent en boucle dans nos têtes, souvent le soir, à l'heure du coucher, donnent naissance à des émotions qui nous envahissent et qui enclenchent le cercle vicieux des ruminations (p. 76). Bonne nouvelle, il est possible de les enrayer, sans pour autant positiver béatement (p. 80). D'ailleurs, vouloir les épargner à nos enfants est un non-sens, nous dit la psychanalyste Claude Halmos (p. 83), qui juge que « la question n'est pas d'effacer la souffrance mais de la traverser ». Et d'éviter ses conséquences néfastes, comme se jeter sur la nourriture (p. 86) ! L'écrivain Lionel Duroy a quant à lui choisi l'écriture pour apaiser ses idées noires (p. 89). Et vous ?

Dossier coordonné par Violaine Gelly et Laurence Lemoine

PAULA GODDARD/VOZ'IMAGE



PAULA GODDARD/VOZ'IMAGE

QUAND LE NÉGATIF NOUS TRAVAILLE

Qu'elles portent sur soi, les autres, le monde ou l'avenir, les idées noires sont inévitables. Mais, quand elles commencent à tourner en rond dans nos têtes, elles viennent freiner nos élans et brider nos projets.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

DÉFINITIONS

Stress : réponse psychologique et biologique d'adaptation à une situation vécue comme une agression. Elle se décompose en trois stades : réaction d'alarme (mobilisation des défenses), stade de résistance (adaptation à l'agent stressant), stade d'épuisement (lorsque l'agent stressant perdure).
Anxiété : réaction psychologique et biologique devant une sensation de danger imminent, d'origine indéterminée.
Rumination : répétition irrépressible et anxieuse de la même préoccupation, méditation sur ses causes et conséquences possibles.

Il suffit parfois d'un rien, d'un enchaînement de petits événements déplaisants pour que notre regard sur nous-même, sur notre vie change radicalement. Une brimade au travail, un adolescent qui rapporte un mauvais bulletin, un dîner raté, une dispute conjugale et, tout à coup, nous sommes nul, personne ne nous aime, l'avenir est bouché, les enfants ne s'en sortiront jamais… La vie se transforme en un parcours du combattant semé d'embûches, d'épreuves à traverser dans un environnement hostile. Inutile de préciser que, dans un contexte économique et social défavorable, cette propension à broyer du noir a toutes les chances de se déployer.

DIFFICILE DE DORMIR

« Les pensées négatives peuvent se manifester à deux niveaux, définit la philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury[1]. D'abord à l'égard de l'extérieur, et du monde en général : nous éprouvons des sentiments d'insécurité, d'abandon, de fragilité, de menace. Nous avons l'impression que nous évoluons dans un univers dangereux, malveillant. Dans le meilleur des cas, nous estimons que nous devons faire preuve de vigilance ; dans le pire, nous nous sentons attaqués. Ensuite, vis-à-vis de nous-même et de notre intériorité. La négativité se caractérise par l'autodépréciation : nous ne nous sentons pas à la hauteur de ce qui nous est demandé, nous avons l'impression que nous n'y parviendrons jamais. »
Entre 6 et 14 ans, Fanny, 33 ans, a eu de sérieux problèmes de sommeil. Toutes les nuits, des pensées obsédantes la taraudaient. « Je restais les yeux ouverts dans le noir, terrorisée à l'idée d'entendre à nouveau quelque chose que j'avais entendu enfant et dont j'avais tellement honte que je ne pouvais en parler à personne. » Ses parents ont tout essayé : les veilleuses, les stores occultants, l'insonorisation, les consultations chez des spécialistes du sommeil… Dans la journée, la petite fille s'endormait sur son pupitre en classe, sur les bancs de la cour de récréation.
La psychologue et psychanalyste Catherine Audibert[2] se méfie du processus mental de rumination qui peut conduire à l'insomnie : « Les insomniaques sont souvent assaillis par des pensées nocturnes qu'ils sont incapables de verbaliser le lendemain. Ces pensées répétitives très négatives peuvent même finir par les mettre en danger. Elles sont souvent en rapport avec un traumatisme, qui a créé une compulsion à la répétition, dans les actes, mais aussi dans la pensée. La rumination ne cesse pas par la volonté. Il faut en retrouver l'origine et le sens pour la désactiver. »
Un soir d'été, Fanny se souvient s'être assise sur les marches de l'escalier de la maison de vacances, à côté d'une tante qu'elle aimait bien. « Elle me caressait pensivement les cheveux. Je voyais bien que ça n'allait pas fort pour elle non plus. Je lui ai demandé si je pouvais exceptionnellement dormir avec elle ce soir-là. Elle m'a regardée gentiment : “Explique-moi pourquoi tu ne dors jamais, Fanny ?” C'est sorti : “Parce que j'ai peur d'entendre papa et maman faire des trucs.” En même temps que je l'ai dit, j'ai éclaté de rire. Elle a eu un regard interloqué puis mon rire a été communicatif. Mais, ce que j'ai aimé, ce qui m'a sauvée, je crois, c'est qu'elle ne s'est pas moquée de moi. Au contraire : elle m'a écoutée, a pris ce que je lui racontais tout à fait au sérieux et m'a expliqué que je n'étais pas folle du tout. » Le lendemain, Fanny est sortie à jamais de son « long collier des sommeils affreux[3] ».

TROP D'ANTICIPATION

Ce qui pose problème avec la rumination, c'est quand elle nous bloque à un stade de la réflexion, quand elle cesse d'être une étape dans le processus de pensée, quand nous ne sommes plus capables de revenir sur ce qui a été prononcé et intériorisé pour l'affiner, le creuser, le dépasser et avancer. Le psychanalyste Saverio Tomasella, auteur d'*Oser s'aimer, développer la confiance en soi* (voir p. 90), explique que « la mentalisation prend trop d'espace et tourne en boucle. Il n'y a plus digestion, ce à quoi est censée préparer la rumination. Ce phénomène de ressassement touche plus particulièrement ceux qui ont besoin de se préparer pour mener à bien ce qu'ils redoutent de ne pas réussir à faire. Mais leur anxiété est telle que, même quand ils ont trouvé la manière dont ils vont pouvoir affronter ce qui leur pose problème, ils continuent à se préparer ». La faute à >>>

>>> qui ? Pourquoi certains sont-ils plus touchés que d'autres ? Ont-ils tous été victimes de traumatismes ? Les causes peuvent être multiples, détaillent Catherine Audibert, Saverio Tomasella ou encore la philosophe et psychanalyste Nicole Prieur[4], qui pointent également l'éducation, l'environnement familial dans lequel nous avons grandi et le milieu professionnel. Selon Saverio Tomasella, « bien souvent, des parents austères et pessimistes élèvent des enfants qui le deviennent à leur tour. Il en est de même pour l'angoisse, l'affolement, la peur de la maladie, etc. Au travail aussi, la répétition de paroles dépréciatives provoque peu à peu une forme de dépression ou de dévalorisation systématique, de même que la culture des mauvaises nouvelles produit un pessimisme général dans une entreprise ou une administration. Et puis, un enfant sans cesse rabroué, moqué, dévalorisé aura très vite tendance à adopter cette attitude destructrice envers lui-même, envers les autres et la vie. Toute la question est de réussir à enrayer cette mécanique infernale et de redonner confiance en soi à des personnes qui en manquent souvent cruellement ».

LA COMPLAINTE DE LA NULLITÉ

Autodévalorisation et ressassement font en effet malheureusement souvent très bon ménage. « J'suis un débris/J'suis un déchet/J'suis une insulte à l'harmonie d'la création », clame le poète Paolo Universo dans sa *Ballade de l'ancien asile*[5]. Sur le divan, la chanson de l'autodépréciation est l'une des mélodies les plus entonnées. Une complainte, avouent les psychanalystes et psychothérapeutes, qui la considèrent comme un véritable piège. Un jour, alors qu'un homme gémissait en répétant sans arrêt qu'il était nul, qu'il ne valait rien, Jacques Lacan lui assena : « Très bien. Vous n'êtes qu'une merde. La séance est finie. » Pitié, soupire Cynthia Fleury, « le grand poème épique de la nullité est un discours mortifère qui signifie en fait : “Si ça ne marche pas, je n'en suis pas responsable. Ce n'est pas ma faute.” Cette parole fausse sert en fait à valider une impuissance ». Plainte qui justifie l'immobilisme, fait écran à notre peur de bouger. C'est la victoire de la pulsion de mort, présente dans tout ce qui nous anéantit à bas bruit : « Elle éteint notre désir, notre sensibilité, freine nos élans, nous bride dans nos projets, nous fait nous replier sur nous-même », énumère Saverio Tomasella.

UNE PRISE DE CONSCIENCE

À trop nourrir ce type de considérations inquiètes, ne nous faisons-nous pas inutilement du mal ? Pas forcément : « Toute pensée en mouvement génère du “contre”, reprend Cynthia Fleury. Quand on réfléchit à un sujet, il est logique de l'envisager sous un angle négatif. L'un des grands philosophes à l'avoir révélé est Hegel, avec la dialectique en trois temps : thèse, antithèse puis synthèse. L'antithèse, autrement dit le “négatif”, est une étape obligée du chemin de la pensée. Sans elle, pas de synthèse possible ! »

Nos constructions négatives sont également le signe d'une prise de conscience et d'une prudence judicieuses. « Quand je n'ai rien qui m'inquiète, cela même m'inquiète », écrivait le philosophe allemand Arthur Schopenhauer. Nicole Prieur en est convaincue : « Ceux qui ont une tendance aux pensées négatives sont subtils, sensibles à l'ambiguïté, à l'ambivalence de la condition humaine. Nous ne pouvons pas chercher à évincer complètement la part sombre qui nous anime. Les représentations négatives que nous nous faisons des choses sont le fruit d'une pensée, certes inquiète, mais souvent lucide : mesurer le risque des choses, voir la présence du mal quand d'autres s'aveuglent. » Et foncent droit dans le mur en klaxonnant.

Cynthia Fleury le confirme, le négatif peut permettre d'en finir avec les faux-semblants et conduire à un « moment de vérité au cours duquel, tout à coup, la parole se libère, premier pas vers une transformation interne, une progression, une évolution ». Cela peut signifier que nous sommes capables d'affronter la vérité dans sa crudité. Ce qui ne rend pas forcément plus heureux, mais nous permet d'avancer, d'évoluer, parfois de créer. Pendant des années, Marie, 43 ans, a préféré ne rien voir du naufrage de son mariage, se contentant de s'interroger sur elle : « Je me rongeais les sangs, j'avais l'impression d'être obsédée par mon travail, de fuir mon époux et de ne pas parvenir à le satisfaire. Lui passait son temps à me reprocher de ne pas être assez présente, de ne pas l'aimer. Je me sentais mal sans savoir vraiment pourquoi. Je faisais des cauchemars la nuit, dont j'étais incapable de me souvenir le lendemain matin. » Et puis, un jour, la jeune femme a découvert la double vie de son si parfait époux. « Je suis partie très en colère contre moi-même, mais, bizarrement, soulagée et libérée. »

UNE « BELLE » TRISTESSE

Frédéric Pajak a perdu son père à l'âge de 9 ans. Une mort qu'il « essaie toujours de comprendre », explique-t-il. Il rêve, dessine, écrit à partir de ce deuil, sublime son manque dans des textes graphiques, sombres et magiques[6]. « Comme tous ceux qui ont perdu un proche, je passe mon temps à y penser, confie l'écrivain. Sans le vouloir d'ailleurs, cela ne relève pas de la volonté. Les sentiments sont les héros de mes livres. J'éprouve une sensation de fatalité devant le temps qui passe, la sensation que quelque chose m'échappe. Il existe une forme de beauté dans la tristesse que nous transportons. Regardez le succès d'Edward Hopper, comment nous aimons plonger nos yeux dans les tableaux magnifiques de cet homme, qui a su retranscrire des sensations où pourtant aucune gaieté, aucun espoir n'affleure. Nous aimons nous confronter à notre part sombre.

Sans forcément la “pathologiser”, la considérer comme malade. »
Des créateurs comme Frédéric Pajak ou Lionel Duroy (voir p. 89) réussissent à faire de leur négativité, de leurs douleurs profondes une force créatrice tournée vers l’extérieur. Ils parviennent à l’exprimer en utilisant leur propre langage, l’écriture ou le dessin, « l’aspect intellectuel de l’une, sensoriel de l’autre », sourit Pajak.
Et puis, il y a les autres, ceux, majoritaires, qui n’ont pas cette capacité de sublimer dans l’art, mais parviennent tout de même à évacuer les tensions issues de leurs pensées négatives dans des pratiques beaucoup plus prosaïques : « Quand je sens que les petites phrases destructrices commencent à tourner dans ma tête, que le petit vélo intérieur menace de se mettre en marche, j’attrape un balai et je hurle sur des chansons de Claude François en faisant le ménage. C’est ridicule et très efficace », confie Laura, 38 ans. David, 47 ans, enchaîne postures de yoga et méditation de pleine conscience pour « [s]’oxygéner, [se] recentrer et [s]’élever », assure-t-il.
Mais que se passe-t-il quand rien n’y fait, quand le négatif reste coincé, bloqué, refoulé au plus profond de nous-même ? « Le risque est de se noyer dans l’impuissance de la rumination », répond justement Frédéric Pajak. Est-ce bien la peine de mobiliser son énergie psychique dans ce sens ? Et si nous cherchions plutôt à quitter ces spirales infernales afin que, comme le dit Héraclite, « l’opposé coopère » et nous libère de ses entraves défaitistes ?

1. *Cynthia Fleury, auteure de* La Fin du courage, la reconquête d’une vertu démocratique *(Le Livre de poche, 2011).*

2. *Catherine Audibert, auteure d’*Abymes adolescentes, les empreintes de l’adolescence chez l’adulte *(Payot, 2012).*

3. La Chanson du mal-aimé *in* Alcools *de Guillaume Apollinaire (Gallimard, “Folio”, 2013).*

4. *Nicole Prieur, auteure, avec Isabelle Gravillon, de* Nos enfants, ces petits philosophes *(Albin Michel, 2013).*

5. La Ballade de l’ancien asile *de Paolo Universo (Érès, 2008).*

6. *Frédéric Pajak, auteur de* Manifeste incertain, *deux tomes (Noir sur blanc, tome I, 2012, tome II, en librairies le 3 octobre).*



VU D’AILLEURS

« Un sentiment de dévalorisation s’est installé en France »

Guy Corneau[1], psychanalyste

Le célèbre Québécois pose son regard de psychanalyste jungien sur une certaine détresse nationale.

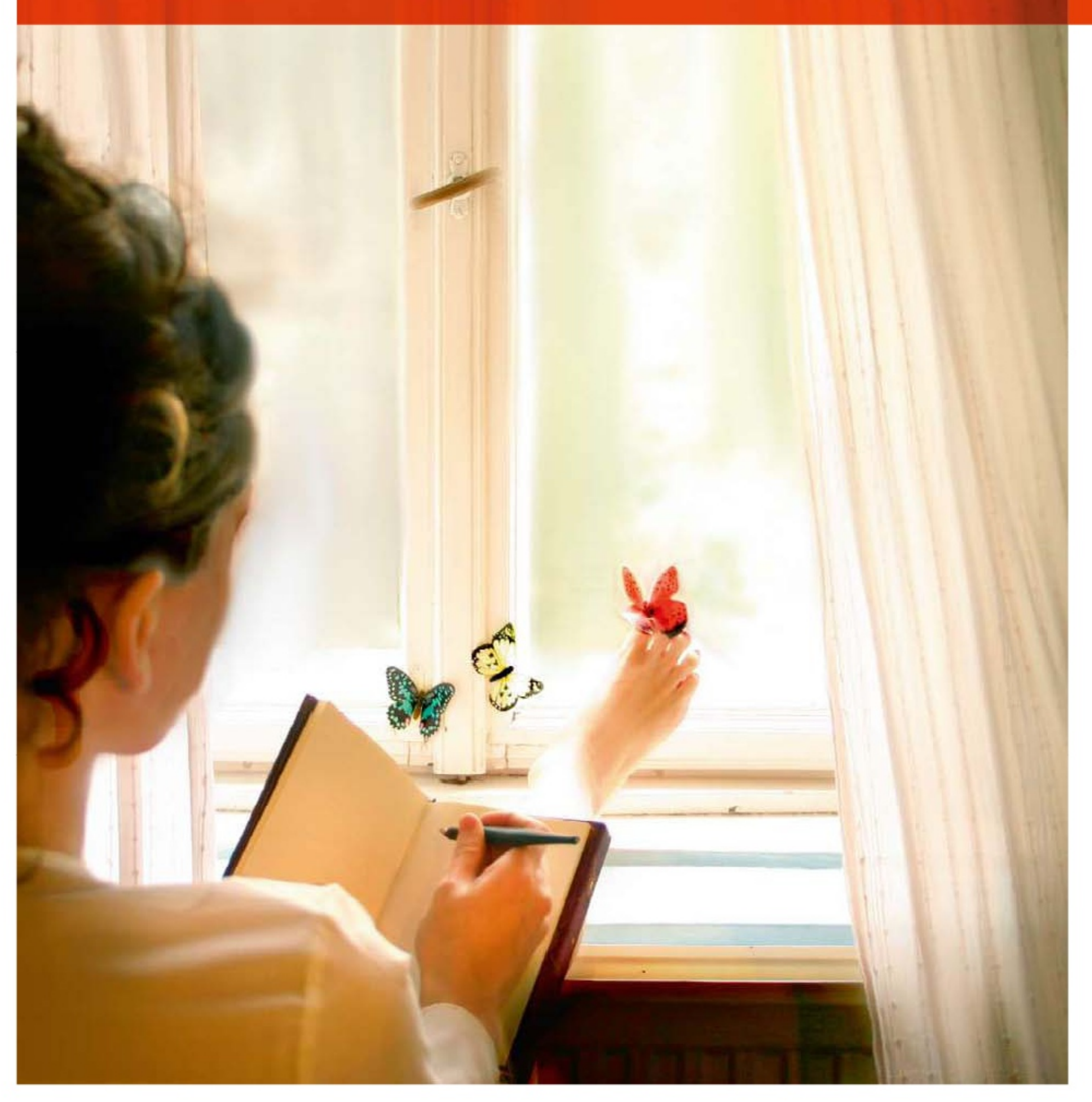
« La France souffre d’un sentimentalisme excessif. Votre peuple verse trop dans la mélancolie, la nostalgie. Vous êtes romantiques, beaucoup plus attachés aux valeurs qu’aux idées. C’est d’ailleurs pour cette raison que vous avez tant de mal à vous entendre avec les Allemands, peuple de penseurs orienté vers l’action. Ils ne font pas de sentiments, contrairement à vous qui, face à la crise, préférez rêver, vous réfugier dans les souvenirs de vos privilèges, de votre splendeur déchue, plutôt que bouger vraiment. Vous ouvrez trop la porte vers le passé. Un sentiment profond de dévalorisation s’est installé. Chacun surveille ce que l’autre fait, essaie de préserver ses petits pouvoirs. Vous croulez sous les comparaisons, les critiques vis-à-vis de vous-mêmes et des voisins. La frustration règne. Mais la morosité ambiante va obliger chacun à se prendre en main, à choisir son état intérieur, à décider de sa propre sérénité sans se laisser ballotter par les événements nationaux. L’heure est peut-être venue d’injecter un peu de rationalité germanique à votre susceptibilité et à votre sensibilité. Il ne faut plus qu’il n’y ait personne dans la maison, si je puis dire. Votre énergie pourrait se réorienter, quitter le gouffre du spleen pour être source de changement. Le déclin de la France est une chance pour ses citoyens, une chance d’en finir avec ses tentations défaitistes. »

1. *Dernier ouvrage paru :* Revivre! *(J’ai lu, 2013).*

COMMENT ENRAYER LA SPIRALE

Pour accéder à une vision plus réaliste des choses, Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, propose de bien comprendre notre « voix intérieure critique » puis de lui faire passer un « interrogatoire »…

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI



Autodépréciation, rumination négative, anticipation anxieuse et autres idées noires se manifestent très banalement sous la forme de petites phrases, « mantras » que l'on se dit à soi-même, ou de réflexions à peine perceptibles. Pour la psychologie cognitive, qui étudie les pensées et les croyances, ainsi que leur impact sur nous, c'est le fruit de ce qu'elle nomme les « schémas cognitifs ». Ils sont constitués de croyances de base, souvent inconscientes, qui forment un filtre par lequel nous interprétons la réalité. Lorsque l'un ou plusieurs d'entre eux sont négatifs, ils produisent des « distorsions cognitives » (encadré ci-contre), qui vont conditionner la façon dont nous allons faire des choix et entrer en action ou en relation.

« Ces schémas dysfonctionnels produisent de la négativité, qui se manifeste par un déficit d'estime de soi, une inhibition de l'action, de l'anxiété, jusqu'à la dépression, explique Frédéric Fanget. C'est pourquoi il est essentiel d'en prendre conscience en repérant en soi le mécanisme de croyances qui produit la pensée négative. » Dans cette perspective, il ne s'agit évidemment pas de faire la promotion d'une positivité béate et de diaboliser la tristesse, les accès de colère, ou encore de nier la réalité et l'impact des événements négatifs, « mais de sortir, par un travail de conscience en deux temps, d'un système de pensées et d'émotions toxiques : d'abord, comprendre son mécanisme de croyances puis remplacer la négativité stérile par un réalisme fécond ».

Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute comportemental et cognitiviste, est l'auteur entre autres de *Je me libère* (voir p. 90).

Six façons de se faire du mal

En 1967, le psychiatre américain Aaron Temkin Beck définit le concept de « distorsion cognitive » comme une façon d'évaluer les situations et les relations à partir d'un filtre erroné, ce qui produit pensées et émotions négatives. Le courant français de la psychologie cognitive en retient classiquement six, connues sous l'acronyme « grimpa ».

G **comme généralisation :** tirer une conclusion générale à partir d'un événement ponctuel. Exemple : j'ai raté mon examen, je les raterai donc tous.

R **comme raisonnement dichotomique :** évaluer et envisager les situations et les relations seulement à partir de deux critères excessifs et opposés, bien ou mal, jamais ou toujours, tout ou rien, noir ou blanc, etc.

I **comme inférence arbitraire :** tirer une conclusion négative à partir du seul élément que l'on possède. Exemple : il ne m'a pas appelé comme promis, il n'est pas fiable ou je suis le cadet de ses soucis, etc.

M **comme maximalisation du négatif et minimisation du positif :** ne retenir que le négatif, en minimisant, voire en occultant, le positif. Exemple : j'ai passé une semaine de vacances exécrable (alors qu'il est impossible qu'il n'y ait pas eu de bons moments ou des moments neutres).

P **comme personnalisation :** se sentir responsable des événements et du comportement des autres. Exemple : ma fille a raté son examen, j'aurais dû être plus ferme ou plus présent, etc.

A **comme abstraction sélective :** ne retenir et ne se fixer que sur l'élément négatif d'une situation ou d'une relation. Exemple : je n'ai pas su répondre à une question lors de mon concours, j'ai donc fait une mauvaise prestation et je ne serai pas admis.

PAULA GODDARD/VOZ'IMAGE

>>>

>>> EXERCICE

1RE ÉTAPE J'IDENTIFIE MES CROYANCES

Je repère l'émotion-symptôme
Gorge nouée, état nauséeux, agitation physique, sensation d'oppression, palpitations… Les pensées négatives génèrent des émotions de même nature, lesquelles se traduisent immédiatement par des sensations corporelles. Elles sont le symptôme d'un dysfonctionnement de notre système de pensée, raison pour laquelle, plutôt que de les fuir, il est important de les ressentir pleinement.

Je remonte à l'événement déclencheur
Je revis la situation qui a généré l'émotion négative. Les yeux fermés, je m'immerge dans la scène en recueillant toutes les informations disponibles : mon état d'esprit, le contexte, les personnes présentes, les phrases échangées, les pensées et émotions qui m'ont traversé à ce moment-là…

J'écoute ma voix intérieure critique (VIC)
Je choisis la phrase qui résume mon sentiment et ma pensée négative dominante : je me sens exclu, j'ai été nul, on ne m'aime pas, etc. Cette voix intérieure critique est basée sur une ou plusieurs distorsions cognitives.

Je mets au jour ma règle de vie
C'est elle qui, plus ou moins consciemment, détermine nos choix, nos actions et nos modalités relationnelles, elle également que la voix intérieure critique exprime de manière négative.
Exemple : si ma VIC me répète régulièrement « on ne m'aime pas », il y a de fortes chances pour que ma règle de vie soit « je dois me faire aimer pour être heureux ».

Je recherche son origine
Deux pistes sont à explorer en se questionnant : qu'est-ce qui, dans mon passé, m'a donné l'impression qu'a priori on ne m'aimait pas ou pas assez ? Est-ce que la règle de vie « on doit se faire aimer pour être heureux » était aussi celle de ma famille et comment s'exprimait-elle ?
Ces deux registres d'introspection permettent de comprendre où s'enracinent et comment se déploient nos croyances. Les appréhender en tant que systèmes nous aide à comprendre que justement ils ne sont que des convictions, et non la réalité.

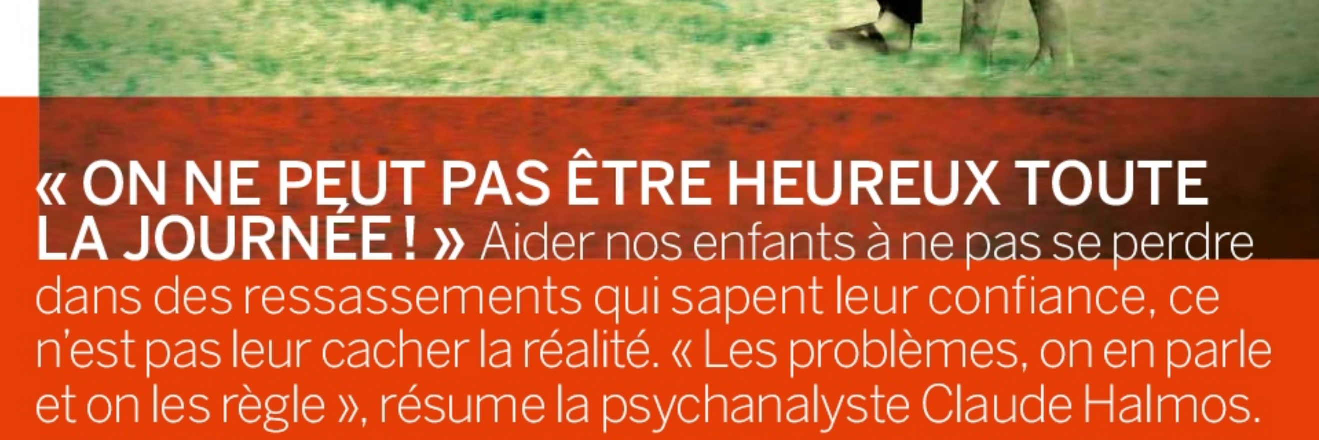
2E ÉTAPE JE REVIENS À LA RÉALITÉ

Il est essentiel de redire qu'il ne s'agit pas de pratiquer l'exorcisme de la négativité par le déni ou par la pensée magique, mais de déconstruire un système de croyances erronées pour le remplacer par une pensée réaliste qui nous redonne notre place de sujet.

Je me décentre
Sur une feuille de papier, j'écris « ma croyance », suivie de ma pensée négative récurrente ou celle du moment (exemple : « on ne m'aime pas »). Cette prise de distance symbolique permet de se dissocier de sa pensée, de ne plus faire corps avec elle.

Je fais passer un interrogatoire à ma VIC
Je pars de ma croyance négative puis je me mets dans la peau d'un détective obstiné qui mènerait son interrogatoire sans se laisser bluffer ni intimider.
« On ne m'aime pas.
— Quelles preuves as-tu ?
— On m'ignore.
— Qui t'ignore ? Tout le monde sans exception ? »
Et ainsi de suite.
Je poursuis l'interrogatoire en m'aidant de la liste des distorsions cognitives (encadré p. 81) jusqu'à ce qu'apparaissent des éléments positifs, des nuances, des alternatives et la possibilité de modifier mon positionnement.

Je cultive le réalisme
La réalité n'est pas faite d'un bloc, positif ou négatif, seules nos croyances peuvent l'être. Chaque généralisation négative doit donc être déconstruite de manière à intégrer des contrepoints positifs ou neutres pour obtenir une vision plus réaliste et plus objective d'une situation ou d'une relation. Dans cet esprit, il est utile de prendre conscience qu'il y a toujours deux faces à une médaille. Face négative : je ne suis pas à la hauteur. Face positive : je suis exigeant. Car, même s'il est excessif, ce sentiment part d'une exigence qui en soi est positive. À ma charge, pour avancer, de transformer celle-ci, excessive, en une plus réaliste.



« ON NE PEUT PAS ÊTRE HEUREUX TOUTE LA JOURNÉE ! »

Aider nos enfants à ne pas se perdre dans des ressassements qui sapent leur confiance, ce n'est pas leur cacher la réalité. « Les problèmes, on en parle et on les règle », résume la psychanalyste Claude Halmos.

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURENCE LEMOINE

PAULA GODDARD/VOZ'IMAGE. SERGE PICARD/AGENCE VU



CLAUDE HALMOS
Psychanalyste, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages. Dernier paru : *Dis-moi pourquoi* (LGF, "Le Livre de poche", 2013). Retrouvez-la dans notre rubrique « Vos questions » (p. 21).

En digne héritière de Françoise Dolto, Claude Halmos est une militante de la cause des enfants. Chaque fois que nous la rencontrons pour évoquer leurs difficultés, elle se montre telle que dans ses réponses aux courriers que certains d'entre vous lui envoient : précise dans la formulation, exigeante dans la pensée, jamais culpabilisante, mais ferme. Parce que leur construction est pour elle un sujet trop important >>>

>>> pour qu'on le prenne à la légère, il lui arrive de s'emporter, de taper du poing sur la table : « La question n'est pas juste ! Le problème n'est pas là ! » Si elle bouscule son interlocuteur, ce n'est pas pour l'agresser, mais parce qu'elle le sait capable d'entendre, capable d'agir. Ainsi, elle ne l'abandonne pas à son désarroi de parent dans l'apprentissage d'un métier difficile. Elle l'aide à franchir l'obstacle, parce qu'il faut le faire maintenant et pas n'importe comment. Nous en avons fait l'expérience, une fois encore.

Psychologies : Comment pouvons-nous aider nos enfants lorsqu'ils sont pris dans des pensées négatives ?

Claude Halmos : Le concept de pensée négative n'a aucun sens ! Comment peut-on juger qu'une pensée est négative ? En se fondant sur la formulation ? Il y aurait des pensées négatives parce qu'elles comportent une négation, « je pense que je ne suis pas capable de… », et des pensées positives comme « je pense que je suis un être exceptionnel » ? Mais certaines pensées, négatives dans leur formulation, ont un effet positif dès lors qu'elles poussent à vouloir changer. L'intelligence, c'est d'avoir conscience de ses limites. Il n'y a que les « imbéciles heureux » pour se croire géniaux. D'autre part, votre question induit qu'il faudrait éliminer le négatif pour ne garder que le positif. C'est non seulement simplificateur, compte tenu de la complexité du psychisme, mais aussi dangereux, parce que c'est une logique de drogué : si j'ai un problème, je vais prendre une substance qui va l'effacer et je vais me retrouver dans le nirvana. La question n'est pas d'effacer la souffrance, mais de la traverser. Lorsque les enfants imaginent, par exemple, que leurs parents ne les aiment pas ou qu'ils sont moins aimés que leur petit frère, le but n'est pas de remplacer ces croyances négatives par des croyances positives. Il est de les comprendre.

Comment les comprendre si elles ne sont pas vraiment exprimées ?

C.H. : La souffrance des enfants s'exprime souvent à travers des symptômes – il ne mange pas, ne dort pas, fait pipi au lit après l'âge, n'apprend pas à l'école, tabasse ses copains ou se fait tabasser… – et on ne peut en saisir le sens qu'en parlant avec ses parents de ce qu'il vit au quotidien, de ce qui s'est passé pour lui depuis qu'il est né, de ce qui s'est passé pour eux dans leur propre histoire. Si l'enfant peut dire avec des mots ce qui le fait souffrir – l'idée, pour reprendre cet exemple, que ses parents préfèrent son petit frère –, soit il se trompe (pourquoi ?), soit il ne se trompe pas, et, ce qui va l'aider, c'est que ses parents prennent conscience de ce qu'il a perçu, qu'ils fassent un chemin pour entrevoir ce qu'ils lui font porter sans le vouloir et sans le savoir. Il peut ainsi comprendre que ce n'est pas lui qui est en cause, mais sa place d'aîné ou de garçon ou de fille, et ce qu'elle fait revivre de douloureux à ses parents.

Cela signifie que, même avec la meilleure volonté, nous ne pouvons pas les protéger de notre histoire. Ils portent nos complexes, nos inhibitions, que nous le voulions ou non ?

C.H. : Si vous voulez dire par là que tout est la faute des parents, encore une fois, je vous arrête. Le problème des parents qui se sentent coupables, qui pensent, même inconsciemment, qu'ils ne peuvent pas être un bon père ou une bonne mère du fait de ce qu'ils sont ou de ce qu'ils ont vécu, c'est qu'ils perdent le sentiment de leur légitimité. Certains ont ainsi du mal à mettre des limites ou à pousser leur enfant vers le haut, parce qu'ils pensent que, si celui-ci fait des bêtises, s'il ne progresse pas, c'est leur faute à eux. C'est très dommageable pour l'enfant. Plutôt que de penser en termes de faute, il faut comprendre comment les choses s'articulent. C'est comme cela que l'on parvient à les dénouer. Un enfant qui se dévalorise, qui rencontre des difficultés à l'école parce qu'il est convaincu de ne pas y arriver, peut-être reproduit-il une histoire d'échec scolaire qui se répète d'une génération à l'autre, qu'il est en rivalité avec un frère ou une sœur, ou encore que la maîtresse l'a humilié, etc. Positiver n'a pas de sens si l'on ne comprend pas d'abord ce qui se joue. Cela peut même être contre-productif. Une maman me racontait récemment que son enfant ne voulait pas apprendre à faire du vélo parce qu'il avait peur d'échouer. En fait, elle le complimentait sans cesse depuis toujours parce qu'elle-même, petite fille, ne l'avait pas suffisamment été. Or, son fils, à force d'être porté aux nues, en venait à redouter de décevoir sa mère s'il se montrait en difficulté. Ce petit garçon était pris dans un malentendu. Il fallait l'aider à en sortir.

> « Éliminer le négatif pour ne garder que le positif est non seulement simplificateur, compte tenu de la complexité du psychisme, mais aussi dangereux, parce que c'est une logique de drogué »

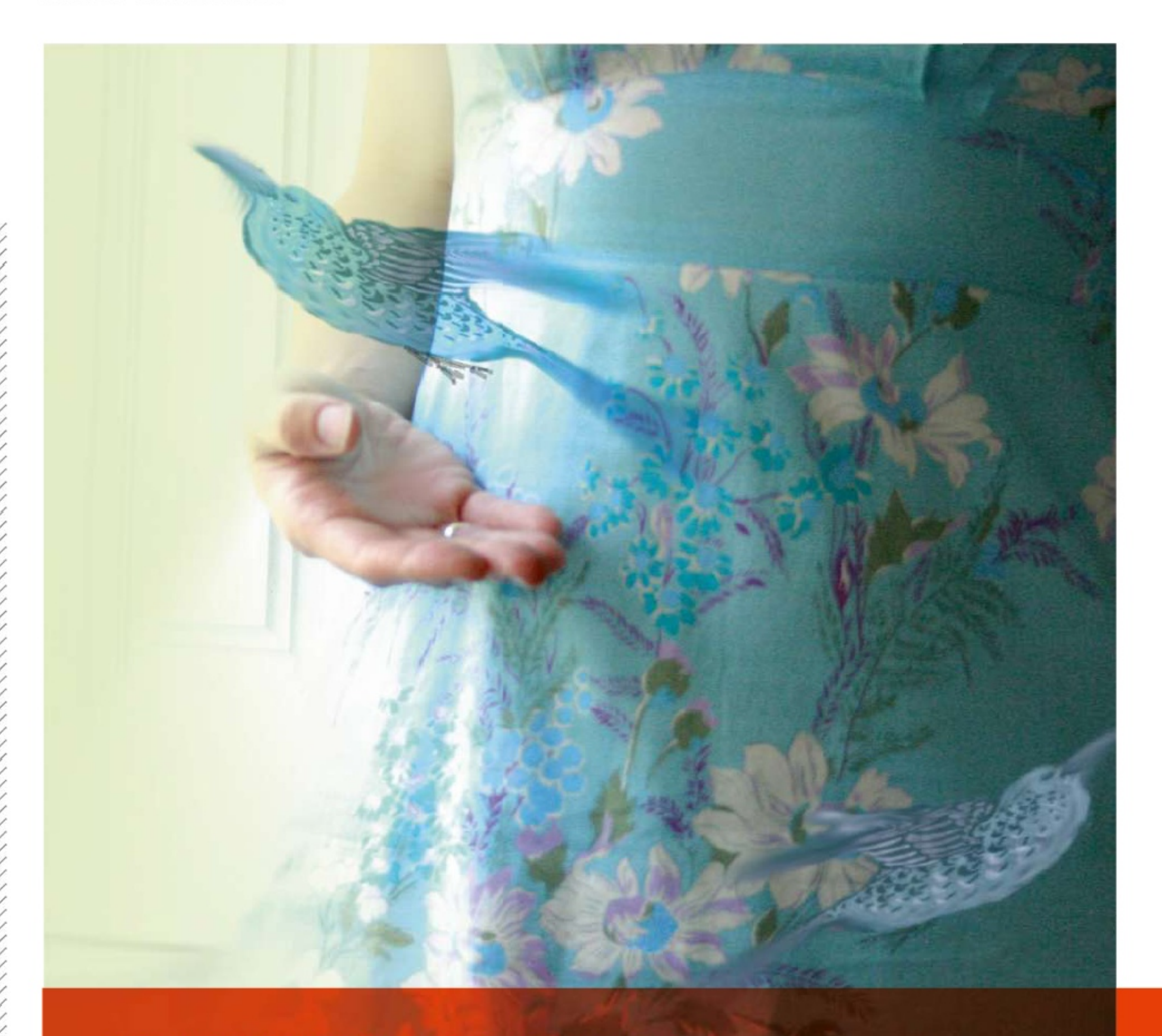
Mais, à l'inverse, souligner le « négatif », les défauts, les erreurs des enfants ne risque-t-il pas d'entamer leur confiance en eux ?
C.H. : Tout dépend encore une fois de quoi il s'agit : de relever des lacunes ou d'humilier un enfant ? Je ne suis pas tout à fait d'accord avec ce mouvement qui voudrait supprimer les notes à l'école sous prétexte de ne pas renvoyer les enfants à leur incompétence. Il faut leur expliquer que le maître ou la maîtresse ne sont là ni pour les aimer ni pour leur tresser des lauriers, mais pour les aider à dépasser leur niveau. Certains parents s'opposent aux enseignants parce qu'ils sont dans une rivalité avec eux, souvent inconsciente, ou parce qu'ils projettent leur propre histoire sur la situation. Mais, il n'y a pas à faire de cadeau à un enfant qui répète des fautes d'inattention alors qu'il a prouvé qu'il connaissait les bonnes réponses. Un entraîneur ne laisse rien passer à son athlète, c'est comme cela qu'il progresse. Il n'y a pas à torturer l'enfant, ni surtout à le traiter d'incapable. Mais, si l'on ne s'occupe que de gratifier les enfants, on ne les rend pas capables de supporter les expériences peu gratifiantes qu'ils feront immanquablement dans la vie. L'école représente la société, et la société n'est pas facile. On n'élève pas un enfant seulement pour qu'il ait une belle enfance – tant mieux s'il l'a –, mais pour qu'il soit capable de vivre dans le monde. Cela étant, si l'on a affaire à un prof sadique, il faut faire le nécessaire, auprès de l'école et des autorités compétentes, pour qu'il cesse de sévir. Et aider l'enfant en lui expliquant la pathologie de l'adulte : « Tu n'es pas nul et tu ne l'as jamais été. Certains adultes malades ont besoin de faire souffrir les autres en les humiliant et ton prof était de ceux-là. Il a été sanctionné. »

Voir nos enfants ruminer est douloureux : on aimerait les protéger de notre stress, de nos colères et inquiétudes, pour préserver leur joie de vivre, leur désir de grandir…
C.H. : Mais les adultes ont des problèmes de cœur, des problèmes de travail, des problèmes d'argent, des problèmes avec leurs amis, c'est comme ça, c'est la vie ! On ne peut pas être heureux toute la journée. Savoir cela autorise l'enfant à avoir lui aussi des émotions différentes, à se sentir grognon, en colère, vexé. Pourquoi faudrait-il ne rien éprouver ou ne rien en montrer ? Le problème, ce n'est pas d'être en colère ou inquiet devant ses enfants, c'est de penser que l'on pourrait le leur cacher. On ne le peut pas. L'enfant, même petit, même nourrisson, sent l'angoisse de ses parents. Et, si on ne lui en dit rien, comme il pense être le centre du monde, il s'imagine en être la cause.

« Le problème, ce n'est pas d'être en colère ou inquiet devant ses enfants, c'est de penser que l'on pourrait le leur cacher. On ne le peut pas. L'enfant, même nourrisson, sent l'angoisse de ses parents »

En plus de cela, prétendre que tout va bien quand tout va mal, ce n'est pas leur donner un exemple utile. Si papa fait semblant d'aller bien alors qu'il est au chômage et profondément inquiet, les enfants peuvent penser deux choses : soit qu'il est incapable de s'avouer la réalité et, du coup, ils en savent plus que lui, ce qui conduit à un renversement de places ; soit qu'il les prend pour des idiots, et ce n'est pas terrible non plus. Il faut parler de la réalité. On ne dit pas tout aux enfants, seulement ce qui les concerne et surtout comment on peut se battre, comment on va se battre. Personne ne peut mobiliser ses forces sur la base d'une négation de la vérité. Si vous mettez vos problèmes dans un placard, si vous ne vous occupez pas de la réalité, la réalité s'occupe de vous.

Ce qui est vraiment négatif pour eux, c'est donc la dissimulation, le mensonge ?
C.H. : Oui, le non-dit. Mais aussi la positivité à tout prix. Prétendre apprendre aux enfants – par la méditation ou autre chose – à mettre leurs problèmes à distance, à les oublier, c'est fabriquer des pathologies, qui risquent d'exploser un jour, notamment à l'adolescence. On ne règle aucun problème en respirant pour le chasser. Les problèmes, on en parle, on se les coltine et on les règle. La psychanalyste Alice Miller a parlé du mal que l'on faisait aux enfants sous couvert de « c'est pour ton bien ». On leur fait du mal en les éduquant à coups de trique. On leur fait aussi du mal en leur inventant un monde positif qui n'existe pas. Parce qu'on ne les arme pas pour affronter la réalité. Toute cette littérature « positive » vend des solutions qui se veulent faciles. Or, élever un enfant en le considérant comme une personne, mais en le laissant à sa place d'enfant, est un travail difficile. Françoise Dolto rappelait toujours aux psychanalystes que l'on ne pouvait mesurer le travail fait avec un enfant que quand il avait atteint l'âge adulte. Auparavant, il peut sembler aller bien, sans que pour autant ses problèmes aient été vraiment réglés… Cela incite à une prudence et à une modestie salutaires.



RUMINER FAIT GROSSIR

Apaiser l'anxiété ou l'angoisse en se jetant sur la nourriture est un réflexe archaïque de notre cerveau. Nous ne sommes pas tous égaux face à ce mode de consolation, mais nous pouvons nous ouvrir à d'autres plaisirs.

PAR BERNADETTE COSTA-PRADES

Qui n'a jamais ouvert le réfrigérateur à la suite d'une mauvaise nouvelle ou d'une simple contrariété ? Nous consoler avec une barre, voire une tablette, de chocolat nous concerne à peu près tous. Rien d'étonnant à ce phénomène, qui remonte à des millénaires : « La nourriture apaise l'angoisse, c'est vrai depuis les débuts de l'humanité, explique Marie Thirion, médecin et auteure de *Pourquoi j'ai faim ?* (voir p. 90). Imaginez les hommes préhistoriques : ils se lèvent la faim au ventre, inquiets à l'idée de ne rien manger. Ils ne seront rassurés que lorsqu'ils auront quelque chose à se mettre sous la dent. Même si, aujourd'hui, nos placards débordent, cette crainte ne s'est pas effacée de notre cerveau archaïque et domine encore nos comportements. » Ajoutons que consommer de la nourriture, surtout grasse et sucrée, libère les hormones du plaisir, telles que les endomorphines et la dopamine. La nourriture est le meilleur antidépresseur qui soit, vendu sans ordonnance ! Ce dont la société de consommation se délecte, elle qui, via la publicité, nous conseille une flopée d'aliments rassurants à dévorer sans délai, comme nous le répète un célèbre slogan pour un fromage : « … ou je fais un malheur ! »

Consoler le bébé que nous étions

Même si nous avons le même patrimoine génétique et sommes tous soumis au matraquage publicitaire, force est de constater que nous ne sommes pas égaux devant ce mode de consolation. Certains y sont plus sensibles que d'autres, et cette différence trouve son explication du côté de l'enfance. « La façon dont le bébé a été nourri retentit sur la façon dont l'adulte qu'il est devenu se comporte vis-à-vis de l'alimentation, notamment en cas de difficulté, poursuit Marie Thirion. Le sevrage s'est-il mal passé ? A-t-il eu une mère anxieuse ? A-t-il reçu un biberon alors qu'il avait besoin d'être consolé pour toute autre peine ? Autant de facteurs qui peuvent expliquer qu'il cherche l'apaisement en mangeant. » La recherche de la nourriture est toujours celle de la relation à la mère, constate Jean Benjamin Stora[1], psychanalyste et psychosomaticien, spécialiste des troubles alimentaires. « On veut la retrouver en mangeant, parce que l'on associe cet acte à un objet maternel qui nous calme – objet dans le sens psychanalytique du mot. » Sans compter les injonctions contradictoires, particulièrement nocives en matière alimentaire. Un exemple ? Le message qui vous demande de manger moins salé en vous mettant des cacahuètes sous le nez, ou moins sucré en agitant une crème glacée, voilà de quoi réactiver des inquiétudes connues dans l'enfance. « Un bébé a besoin de messages clairs, sinon, il s'affole, s'agace Marie Thirion. S'il est soumis, adulte, au même stress de la double contrainte, il s'agite à nouveau et trouve une consolation dans la nourriture apaisante. »

Manger pour faire face au stress

Quand le stress s'installe en continu, avec son cortège de pensées sombres, il perturbe totalement notre appareil psychique. « Sidéré, celui-ci ne répond plus, observe Jean Benjamin Stora. L'hypothalamus, partie du cerveau la plus primitive, prend la relève. Or, il obéit à la programmation qui permettait d'assurer la survie. Et, si l'être humain est capable de contrôler certaines fonctions, il ne peut agir volontairement sur son cerveau. » Et l'on retrouve ici nos vieux réflexes archaïques… « Le cerveau ne fait pas la différence entre les sources de stress : résultat, il stocke pour parer à l'éventualité d'une disette », renchérit Marie Thirion. En cela, les régimes qui alimentent la frustration, donc le stress, ont l'effet exactement inverse de celui annoncé : ils favorisent la prise de poids, qui elle-même favorise le stress, etc.

D'autres vont manger à l'excès parce qu'ils estiment ne pas mériter mieux. « Quand je me regarde dans la glace, avec mes kilos en trop, je me dégoûte, je me trouve nulle, molle : mais, au lieu de me pousser à mincir, je me précipite sur un gâteau, le plus lourd possible », raconte Sabine, 37 ans, qui n'a jamais que quelques kilos en trop… Lorsque, pour des raisons inhérentes à notre histoire, nous avons une mauvaise estime de nous-même, le pas de l'autopunition alimentaire sera encore plus vite franchi.

>>>

>>> Tenter de contrôler sa vie

De plus en plus de personnes deviennent obnubilées par le contenu de leur assiette. « Je croyais que les gens ne pensaient qu'au sexe, en fait, ils ne pensent qu'à manger ! » lance le psychiatre Stéphane Clerget[2], mi-souriant, mi-attristé. Rien de plus naturel que de partager les plaisirs de la table, des goûts et des saveurs, mais, bien souvent, l'inquiétude domine, relayée par un discours culpabilisant : il nous faut manger les fameux cinq fruits et légumes par jour, manger bio, manger moins, manger mieux, tandis que les scandales alimentaires s'enchaînent. Quelle incohérence !
« Bien sûr, les recommandations dont nous sommes bombardés jouent leur rôle, mais certains n'y prêtent guère attention quand d'autres les prennent au pied de la lettre, analyse Jean Benjamin Stora. Il s'agit souvent de personnalités aux traits de caractère obsessionnels, ayant eu une éducation rigide, pleine d'interdits. »
Cette angoisse devant son assiette peut en cacher une autre, ajoute Stéphane Clerget : « La tentative d'en contrôler le contenu est bien souvent une façon de juguler l'impossibilité d'avoir le contrôle dans d'autres secteurs de sa vie. La préoccupation alimentaire évite ainsi l'émergence d'une pensée plus angoissante, voire d'un secret de famille. » Quelque chose nous échappe, d'accord, mais pas ce que nous mangeons.

1. *Jean Benjamin Stora, auteur de* Quand le corps prend la relève, stress, traumatismes et maladies somatiques *(Odile Jacob, 1999).*
2. *Stéphane Clerget, auteur des* Kilos émotionnels, comment s'en libérer *(Le Livre de poche, 2012).*

CONSEILS

COMMENT SE « REMPLIR » AUTREMENT

Voici quelques suggestions pour vous aider à lutter contre l'appel du réfrigérateur à l'instant T. Elles ne remplacent en aucun cas l'accompagnement par un thérapeute pour comprendre l'origine des angoisses qui vous poussent à adopter ce comportement.
Les sources de plaisir sont nombreuses, et il est possible d'apprendre à les diversifier. « Repérez les zones rouges, les moments où vous craquez régulièrement, et établissez parallèlement une liste de plaisirs à garder à portée de main : prendre un bain chaud, aller au cinéma, écouter de la musique… » préconise Stéphane Clerget. Le travail sur l'imaginaire est un excellent outil pour se « remplir » autrement. « Beaucoup de mes patients ont un vrai déficit de ce côté-là, note le psychiatre. Ils privilégient le sensoriel, n'ont aucun souvenir de l'ambiance des repas, d'histoires qui auraient nourri leur enfance. Ma pratique consiste à leur prêter mon système de pensée pour qu'ils soient capables ensuite de s'ouvrir à d'autres plaisirs. » Ce qui fonctionne avec les vraies pathologies alimentaires fonctionne aussi chez ceux qui se consolent un peu trop souvent avec la nourriture. « Remplissez-vous de mots en écrivant, en lisant ; d'images en photographiant, en faisant des collages… Personne n'a envie de manger quand il est absorbé par de telles activités », suggère encore Stéphane Clerget.
Le recours aux techniques de relaxation et de méditation pour couper cours aux idées anxieuses et au réflexe alimentaire donne aussi d'excellents résultats. Cela permet, en nous apaisant, de ne pas tout mélanger : je n'ai pas faim, j'en ai juste assez de ma collègue de bureau…
L'hypnose est enfin un outil performant pour venir à bout de nos ruminations, réguler l'anxiété et soigner les états de dépendance, notamment à la nourriture. Par la suggestion, elle tente de modifier les ressentis, de renoncer à certaines conduites, de remplacer nos ruminations négatives par des pensées positives. Marie Thirion, médecin, établit un judicieux parallèle entre rumination intellectuelle et rumination alimentaire. « Seulement, voilà, conclut-elle en souriant, nous ne sommes pas des vaches ! »

LIONEL DUROY a publié chez Julliard de nombreux romans autobiographiques : *Priez pour nous*, en 1990, *Le Cahier de Turin*, en 2003, *Écrire*, en 2005, *Le Chagrin*, en 2010, ou *Colères*, en 2011 (la plupart sont réédités chez J'ai lu). *Vertiges* vient de paraître également chez Julliard.



« SI JE NE RÉÉCRIS PAS LES MÊMES CHOSES, JE MEURS »

Dans *Vertiges*, son quatorzième roman, Lionel Duroy dissèque à nouveau sa vie, revenant sur ses blessures passées. Rencontre avec un écrivain intimiste qui ne s'empêchera jamais de creuser là où ça fait mal.

PAR CHRISTINE SALLÈS

« Je crois que la plupart des écrivains sont obsessionnels. En tout cas, moi, je le suis. Je reviens inlassablement sur ce qui m'est arrivé, j'en ai besoin pour comprendre comment cela a été possible. » Tout, depuis son premier roman, *Priez pour nous*, n'est que la transcription de ses traumatismes d'enfance puis d'adulte : avoir été la déception d'une mère folle, d'un père lâche, d'une famille d'extrême droite, noble et désargentée, d'avoir assisté, à 10 ans, à l'expulsion familiale du logement de Neuilly, spectateur impuissant d'un effondrement sans cesse répété. Écrire cette souffrance initiale ne l'entretiendrait-elle pas ? « Non, la souffrance est toujours là, répond Lionel Duroy. Je n'écris pas sur mes malheurs, j'écris sur la vie même. On accueille les bonheurs, on encaisse les souffrances, les deuils, sans avoir vraiment le temps de comprendre ce qui nous arrive. Écrire me permet de mettre des mots sur ce mouvement, de dire aussi l'indicible, parfois. » Lionel Duroy s'est donc trouvé un métier douloureux mais nécessaire : écrivain. Une histoire de survie : « Aujourd'hui, je sais que si j'avais renoncé à publier, comme me le demandaient mes frères et sœurs, je serais mort. Mort étouffé par le désespoir ou la colère. J'ai su très tôt, à 17 ou 18 ans, que j'écrirais. Sur ma colère quand j'étais enfant – je devais en faire quelque chose. Vous savez, les huissiers qui ont harcelé mon père toute sa vie, les curés qui nous ont mis à la porte du collège, parce que mon père ne pouvait plus les payer… Ils nous ont tués. Ils ont fait de nous des gens en marge. Voir un type nous couper l'électricité, le gaz, voir les yeux de ma mère qui observent cet homme… Ça vous flingue. Je n'ai eu le sentiment d'avoir retrouvé une place dans la société qu'en découvrant mon premier roman dans la vitrine d'une librairie. Comme si je renaissais à la vie. » Cette renaissance aurait-elle été possible sur le divan d'un psychanalyste ? Il a tenté plusieurs fois l'expérience. « Mais, même allongé sur le divan, racontant ce qui me traverse, je ne fais qu'élaborer des scènes pour des romans à venir. Aujourd'hui, je suis davantage dans des échanges avec des amis psychanalystes. Mes manuscrits sont nourris des choses que j'ai comprises grâce à eux. » Si l'écrivain comprend mieux comment l'écriture le maintient à flot, ce n'est pas le cas de son entourage, mis en scène dans ses romans. Et les dégâts sont lourds : une fratrie qui le renie, un fils qui l'assigne en justice… « C'est vrai que c'est violent. Douloureux même. J'entends sans cesse : "Ne t'étonne pas d'avoir des ennuis si tu racontes tout ça dans tes livres." Mais qui sont-ils pour me dire ce que je dois écrire ? Je revendique mon intimité. De revenir inlassablement sur ce qui m'a fait trembler, à tel ou tel moment de ma vie. Oui, c'est douloureux de n'être pas compris par ceux que j'aime. Mais, si je n'écris pas, je préfère mourir, ça ne m'intéresse plus de vivre. Je ne renoncerai pas à écrire, jamais, sous le prétexte qu'écrire provoque des ruptures familiales ou sentimentales. Je crois qu'il ne faut jamais sacrifier son noyau dur, son âme, quel que soit le prix à payer. » Donc, il reviendra encore et toujours, dans ses prochains livres, sur ce qui a fait de lui ce qu'il est : un homme qui met en mots jusqu'à l'indicible, un écrivain qui dissèque son intimité pour y trouver ce qu'il nomme « la vérité ». Même si elle fait mal.

HANNAH ASSOULINE/OPALE

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

OSER S'AIMER, DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI
de Saverio Tomasella
En plusieurs étapes, l'auteur, psychanalyste, nous aide à lever le voile sur nos angoisses, culpabilités, conflits intérieurs… pour nous en libérer.
Eyrolles, 2008.

POURQUOI J'AI FAIM ?
de Marie Thirion
Huit ans de travaux et de recherches pour tenter de démêler notre relation particulièrement tendue à l'alimentation. Sites de coaching minceur, stratégies des industriels pour nous pousser à manger plus… La docteure Marie Thirion pointe les manipulations dont nous sommes l'objet. Un livre qui va faire date.
Albin Michel, 2013.





JE ME LIBÈRE
de Frédéric Fanget
En s'appuyant sur son expérience de psychiatre et psychothérapeute, Frédéric Fanget nous aide à identifier les exigences personnelles auxquelles chacun d'entre nous se contraint et à les gérer pour ne plus les subir.
Odile Jacob, 2013.



TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE !
de Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry et Catherine Tournier
Analyse transactionnelle, communication non violente, approche systémique… Tour d'horizon des techniques pour transformer sa colère, qu'elle soit chronique ou masquée, et la changer en émotion positive.
Eyrolles, 2013.





SUR PSYCHOLOGIES.COM

TCHAT
Comment arrêter de ressasser nos idées noires ? Le psychiatre et psychothérapeute Frédéric Fanget vous répond en direct le mercredi 16 octobre entre 10 heures et midi sur Psychologies.com.

RECONNAÎTRE SES BLOCAGES
Le psychanalyste Jacques Arènes décrypte pour nous trois mécanismes « tue-la-vie » et nous invite à « agrandir notre regard ».
Article « Nos stratégies de sabotage ».

SE POSER
Arrêter de se gâcher la vie est le premier pas vers l'épanouissement personnel. Le psychiatre Christophe André nous livre sept clés pour y parvenir.
Article « Sept pistes pour se rendre heureux ».

RETROUVER UN ESPACE INTÉRIEUR
Les « prises de tête », tout le monde connaît. Comment stopper cette machine à broyer du noir et faire le calme en soi ? Réponses dans ce dossier.
Dossier « Arrêter de se prendre la tête ».

PARTAGER UNE EXPÉRIENCE
Extrait : « C'est arrivé brutalement. Mes enfants, de 18 et 10 ans, qui devaient vivre avec moi au Canada, ont choisi de revenir en France. Me voici à douze mille kilomètres d'eux. J'ai longtemps ressassé des idées douloureuses : "Je suis une mauvaise mère, je ne suis plus là pour veiller sur eux, je ne peux pas les consoler en les prenant dans mes bras". »
Témoignage « Vivre loin de ses enfants ».

SORTIR DE LA PLAINTE
Ruminer ses problèmes ne fait pas avancer. À l'introspection, le thérapeute François Roustang préfère l'action. Une prise de position paradoxale pour un psy, à découvrir dans une grande interview.
Entretien « Se plaindre entretient la souffrance ».

IDENTIFIER LA « VICTIME » EN SOI
Nos résistances inconscientes sont parfois tenaces. Notamment celles qui nous poussent à nous enfermer dans un rôle de « victime », mais lequel ?
Test « Vous sentez-vous facilement victime ? ».

TBWA\PARIS

À partir de **15€** par mois*

2 mois offerts** du 24 août au 31 octobre

De l'inesthétique dent cassée à la plus résistante de
vous pouvez compter sur l'**assurance santé de la GMF**.

C'est bien connu. Quand une dent vous fait souffrir, impossible de penser à autre chose
l faut passer à l'action. Et tout de suite.
C'est pourquoi la GMF a tout prévu : du remboursement des soins et prothèses
aux dépenses les plus importantes en chirurgie, stomatologie et orthodontie.
À la GMF, vous trouverez toujours la formule adaptée à vos besoins et à votre budget.



Pour obtenir un devis, appelez le 0970 809 809 (numéro non surtaxé) ou rendez-vous .fr





* Voir conditions et détails de l'offre en agence ou sur gmf.fr
** 2 mois offerts la première année pour toute souscription d'un contrat santé. Offre valable du 24/08 au 31/10/2013.

Les contrats complémentaires santé sont souscrits par l'A.D.A.C.C.S. Association Des Adhérents de Contrats Collectifs Santé régie par la loi du 1er juillet 1901 - 91, A
'assurance au capital de 181 385 440 € entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances R.C.S. Paris B 398 972 901 - APE 65.12Z - Siège social : 76, rue de Prony - 75857 Paris Ced
A SAUVEGARDE - Société anonyme d'assurance au capital de 38 313 200 € entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances R.C.S. Paris B 612 007 674 - APE 65.12Z - Siège social : 76, rue de Prony - 75857 Paris Cedex 1
dresse postale : 45930 Orléans Cedex 9.



VOUS AIMEZ PARIER ?
MUFFLER
DALLAS POLICE DEPARTMENT
PMU
On parie que vous allez gagner

Tout pour être heureux, mais...

PAR ISABELLE TAUBES



[États d'âme] C'est la plainte existentielle de l'époque. Elle agite les forums sur le Net, alimente les conversations, conduit chez le psy. Et si derrière la réussite apparente, affective et matérielle, ce mal-être était en réalité un signe de maturité intellectuelle ?


TAMAR LEVINE/GALLERY STOCK

« J'ai un mari, des enfants en bonne santé, un travail, une maison confortable, assez d'argent. Pourtant ma vie est un fardeau. Je me sens inapte au bonheur », avoue une internaute sur notre site Psychologies.com. Plus philosophe, une autre s'interroge : « Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à être heureuse ? Est-ce à cause d'une existence finalement trop monotone ? d'un idéal de vie trop élevé ? N'est-ce pas parce que l'on voudrait toujours plus ? » Ou encore cette mère de famille débordée, qui se gâche vraisemblablement la vie en raison d'un sentiment de culpabilité la poussant à s'interdire l'accès au plaisir de vivre. C'est d'ailleurs la principale cause d'inaptitude au bonheur.

S'oublier pour être aimé

Chaque histoire, chaque existence est singulière, naturellement ; pourtant nous constatons souvent que, presque toujours, cette culpabilité qui empêche le bonheur date de la petite enfance. Elle est particulièrement fréquente chez les enfants non désirés ou ceux qui sont élevés par des parents hyperexigeants. Dès leurs premières années, se sentant en trop, manquant d'estime de soi, ils se sont efforcés de satisfaire prioritairement les besoins de leur entourage, sans jamais s'autoriser à penser à leur propre bien-être. Dans l'espoir d'être aimés, ils se sont en quelque sorte conditionnés à s'oublier, à vivre pour les autres. Comment pourraient-ils être heureux, même dans le plus beau château de l'univers ? >>>

>>> L'inaptitude au bonheur est fréquente également chez les enfants de parents dépressifs. Ils grandissent dans une atmosphère pesante, morose, entre un père et une mère qui voient le monde à travers des lunettes noires et leur transmettent cette vision de l'existence, sans relief ni couleurs. Ils se sentent coupables de leurs élans de joie, car ils ont la pénible sensation de jouer les trouble-fête dans cette ambiance de silence et de grisaille. Et peu à peu s'éteignent. Le phénomène est amplifié si, de surcroît, les parents manifestent des tendances superstitieuses : « Ne te réjouis pas trop vite, dissimule ta joie, sinon le malheur te guette. » La maison est toujours susceptible de brûler, la voiture d'être accidentée, l'être cher de mourir, etc.

QUESTIONS À…

ROLAND JOUVENT, PROFESSEUR DE PSYCHIATRIE

« Il existe une inégalité face à l'aptitude au bonheur »

Sommes-nous biologiquement égaux face au bonheur ?
Tout comme il existe une inégalité des histoires et des parcours de vie, il existe une inégalité face au bonheur, ou, plus précisément, à l'aptitude au plaisir. La capacité à être heureux est aussi biologique. Elle est innée, autrement dit inscrite dans les gènes, mais aussi acquise, notamment lors de la petite enfance. La chaleur maternelle, la qualité des relations affectives avec l'entourage, l'épanouissement culturel et social, ou, à rebours, les carences précoces, la maltraitance vont enrichir ou amoindrir les compétences cérébrales pour s'adapter et s'approcher du bonheur. Biologie et psychologie sont étroitement intriquées.
Que se passe-t-il dans un cerveau heureux ?
Sur le plan cérébral, c'est l'activation du « circuit de la récompense » qui procure un sentiment de bien-être, notamment par la libération d'un neurotransmetteur, la dopamine. Chez les mammifères, elle est stimulée par la satisfaction des besoins essentiels – soif, faim, reproduction –, mais les humains ont ceci de particulier qu'ils peuvent aussi activer cette satisfaction par la pensée. La seule évocation du bien-être suscite une sensation de bien-être au niveau neurobiologique. C'est peut-être cela aussi la capacité à être heureux. **Propos recueillis par CHRISTINE BAUDRY**

ROLAND JOUVENT, professeur de psychiatrie à l'université Paris-VI et directeur du Centre émotion du CNRS à la Salpêtrière, est l'auteur du *Cerveau magicien* (Odile Jacob, 2013).

Se plaindre est une preuve de lucidité

La culture chrétienne culpabilisante dans laquelle nous baignons est loin de nous aider à nous réparer après une enfance toute grise. Le bonheur, nous y avons droit, c'est même un devoir, lit-on un peu partout. Pourtant, en dépit de ces exhortations, le toucher du doigt reste pour beaucoup source de conflit : « J'ai un boulot intéressant, pas de soucis financiers, un toit, un compagnon qui tente tout pour me rendre heureuse. Je n'y arrive pas, car il y a trop de gens dans la misère », confie Sophia, secrétaire médicale de 32 ans. Elle se sent d'autant plus coupable que, sur cette planète, les personnes qui dorment dehors et ne mangent pas à leur faim sont légion. Comme si s'interdire d'être heureux allait donner un toit aux SDF ou du pain aux affamés ! D'autant que ce ressenti peut aussi être le signe avant-coureur d'une dépression ou d'une bonne déprime. Surtout si la personne éprouve un vide intérieur, l'envie de rien, si sa pensée, ses gestes sont ralentis, si elle souffre d'insomnie. Nous avons tendance à considérer que l'inaptitude au bonheur, la culpabilité et la déprime sont forcément des symptômes pathologiques à éliminer au plus vite. La plainte qu'elles véhiculent mérite pourtant d'être écoutée. En effet, selon Marithé Couchevellou, psychothérapeute et sophrothérapeute, se lamenter sur le mode « j'ai tout pour être heureux, mais je ne le suis pas » marque l'amorce d'un questionnement plus lucide, plus mature sur soi : « Qui suis-je ? Que me faut-il réellement ? »
« Nous avons hérité des idéaux consuméristes, des croyances au progrès chers à la société d'après-guerre, explique-t-elle. Le monde actuel a été bâti par des adultes qui, dans leur jeunesse, ont connu les privations, la faim, la peur. Donc, naturellement, ils se sont efforcés de les épargner à leurs enfants et petits-enfants, avec comme mots d'ordre : développement matériel, avoir, consommation. » C'est ainsi que la famille harmonieuse qui ne manque de rien, la belle maison, la grosse voiture, le bon job sont devenus dans nos esprits les symboles de la félicité. « Si j'ai la liste complète, j'ai tout pour être heureux ! » sommes-nous incités à penser. Or, ce sont justement ces clichés qu'il s'agit d'interroger pour réaliser que l'essentiel ne s'achète pas. Marithé Couchevellou est confiante : « Autrefois, seuls les sages s'interrogeaient sur le sens de l'existence. Avec la crise économique, les nouveaux modes de vie, la multiplication des divorces, les remariages, la raréfaction du travail, nous avons beaucoup plus souvent l'occasion de nous demander si nous avons posé le bon choix, quel est le sens de notre action. » Laissons-nous aller à espérer, suggère-t-elle : « Peut-être est-ce le début d'une réconciliation entre l'être et l'avoir, la nature et la culture, la vie professionnelle et la vie privée. »



TAMAR LEVINE/GALLERY STOCK

Plus radicale, la psychanalyste Virginie Megglé[1] estime que dire que l'on a tout pour être heureux mais qu'on ne l'est pas constitue une tentative de rébellion positive contre cette « société du gavage ». C'est une façon de défier cette « big mother » : tu n'es pas toute-puissante, tu ne réussis même pas à me combler.

Des adultes qui croient au Père Noël

« Nous vivons sous le règne de l'excès jusqu'à la nausée. Tout finit par se confondre : le chat, l'enfant, la voiture, la maison, le dernier Smartphone, les besoins accessoires et ceux vitaux. Mais la profusion de biens ne saurait en elle-même être source de contentement. Mes armoires peuvent être remplies de vêtements sans que je sache comment m'habiller. Car ce savoir ne dépend pas du nombre de mes tenues. Il appartient au domaine de la pulsion de vie, de l'envie. Avoir un toit, manger à sa faim, être en sécurité sont les besoins de base de l'être humain, le bonheur, lui, est une question d'élan intérieur. » Pour ranimer l'envie, une priorité, prévient Virginie Megglé : en finir avec l'illusion qu'il est possible de « tout avoir ». « C'est un peu la croyance au Père Noël version adulte. “Il a tout pour lui”, dit-on d'un bel enfant. Mais ne nous y trompons pas. Pour les parents, c'est une façon de déclarer : nous lui donnons absolument “tout” ce dont il a besoin, il n'a aucune raison se plaindre. C'est-à-dire aucun droit de se plaindre. » Intégrant ce discours, l'enfant grandira avec l'idée qu'il a réellement « tout » pour être heureux, se sentira coupable ou jugera anormal de se plaindre. Jusqu'au jour où il admettra qu'il a peut-être quelques raisons de ne pas se contenter de ce qu'il a. Et qu'il décidera de se pencher sur son être : ce qu'il faut à cet être-là donne sens à sa vie… Seulement, personne ne lui indiquera le chemin.

Si nous décidons de nous faire aider, de nous inscrire dans des stages, des ateliers de développement personnel, ce ne sont que des pistes générales qui nous seront fournies. La philosophie, par exemple, nous enjoint de nous réjouir de ce que nous avons.

Une accoutumance au plaisir

Malheureusement, notre esprit s'accoutume rapidement à ce qui, il y a peu, lui procurait un si vif plaisir – un phénomène que les psychologues appellent « l'adaptation hédonique ». Nous nous habituons à avoir un toit, un bon travail, un salaire régulier. Même le plaisir délicieux, excitant d'avoir rencontré l'homme ou la femme de notre vie va s'émousser à plus ou moins long terme. Nous ne sommes psychologiquement pas construits pour le bonheur éternel, le bonheur une fois pour toutes. Serait-il possible de lutter contre « l'adaptation hédonique » ? Les spécialistes de la psychologie positive nous invitent à éviter la routine, la monotonie, à diversifier nos activités. Ils nous incitent à nous souvenir que nous n'avons pas toujours eu une maison agréable, un travail intéressant, etc. Et que nous pourrions les perdre. Rien de très réjouissant. Virginie Megglé est sceptique : « Il n'existe pas de solution universelle pour être heureux. Le verre que nous voyons à moitié vide, la psychologie positive nous demande de le voir à moitié plein. Or nous pouvons nous trouver mieux avec notre verre à moitié vide – par souci d'être le plus lucides possible ou pour éviter d'être déçus si nos espoirs s'effondrent. » Nous gagnons à nous inspirer des recettes proposées par les différentes techniques et écoles de pensées, ou qui ont si bien marché pour d'autres. Mais nous ne serons jamais heureux en les appliquant de façon mimétique, comme de bons élèves. « Si j'ai un seul conseil à apporter, ce serait : “Tu peux rater dix fois ta recette, l'important est que tu l'aies confectionnée toi-même” », résume la psychanalyste.

1. *Virginie Megglé, auteure entre autres de* La Projection, à chacun son film… *(Eyrolles, 2009).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com « Savez-vous vous rendre heureux ? » Un test proposé par le psychiatre Christophe André pour vous aider à développer votre aptitude au bonheur, rubrique « Tests ».

J'ai grandi avec un « papa Dolto »

FILIATION Elles ont la trentaine et ont été élevées sous l'œil attendri de pères présents et aimants, imprégnés des conseils – pas toujours bien compris – de Françoise Dolto. Qu'est-ce que cela a changé dans leur image d'elles-mêmes et dans leur rapport avec les hommes ?

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL – PHOTOS ISABELLE RIMBERT

Les parents des années 1970, imprégnés des idées de Dolto, ont tout changé. Fini l'autorité et les punitions. Il faut aider les enfants à s'épanouir en tant que personnes, leur permettre de devenir des êtres libres. Pour les filles et leurs pères, le saut est d'importance. Du côté des hommes, il s'agit d'un renoncement aux vieux schémas masculins de pouvoir et de toute-puissance sur leur progéniture et sur leur compagne. Quant aux filles, elles vont connaître pour la première fois une relation de soutien et d'investissement de la part du père que, jusqu'alors, seuls les garçons connaissaient. Pascal, 65 ans, père de Rose, 36 ans, et d'Adèle, 28 ans, se souvient : « Ma femme et moi étions d'accord sur l'importance du partage de la prise en charge de nos filles. Nous avions lu Françoise Dolto, mais aussi Elena Belotti[1] et Bruno Bettelheim[2]. Je voulais que mes filles soient épanouies et indépendantes, pas comme nos mères à nous. » Pascal devient donc l'un de ceux que l'on appelait alors les « nouveaux pères », ceux qui changeaient les couches et donnaient le biberon. Ils intègrent l'idée que leurs filles doivent réussir comme les garçons, être libres comme eux. En deux décennies, ils deviennent des pères nouveaux, de ceux qui ont donné confiance à la nouvelle génération.

Des femmes qui n'ont peur de rien

Elles en témoignent toutes : ce père soutenant leur a permis d'avancer sans douter de leurs capacités ni de leur légitimité à le faire. « Jamais je n'ai senti le moindre doute de la part du mien à mon sujet, raconte Fanny, 32 ans, chef de publicité dans >>>



“Il m’a donné une formidable confiance en moi”

JULIETTE, 35 ANS, RESPONSABLE DE COMMUNICATION

« Mon père est le type le plus génial du monde ! Mes parents sont des militants associatifs, pétris de valeurs de partage, de solidarité. Alors, pour lui, la psychanalyse, les idées de Dolto, c’était évident. Papa nous a appris à vivre avec nos différences et nos caractéristiques, à respecter celles des autres. Pour moi, c’est une arme tellement formidable pour avancer dans la vie ! J’ai toujours eu le sentiment d’être quelqu’un, jamais je n’ai eu d’angoisses ni d’idées noires. Il a eu confiance, m’a encouragée, me disant que je pouvais tout entreprendre. Il était prêt à discuter, à écouter. Il n’y a pas une seule chose importante que je ne lui ai dite. Même si ça peut choquer certains, il m’a laissée essayer le tabac, les joints, l’alcool. Du coup, j’ai trouvé ça nul assez rapidement. J’ai une formidable confiance en moi et dans les autres. Et me sentant aimable, ça m’est facile d’aimer et d’être aimée. Je pars en vacances seule avec lui de temps en temps en Égypte, son pays d’origine. La seule chose un peu compliquée a été d’arrêter la comparaison entre lui et mes copains. Même s’il m’a poussée dehors, encouragée à aimer ailleurs. Mais mon père est à l’origine de ma construction. Il m’a permis d’être heureuse. »

“Il est difficile de rencontrer quelqu’un d’aussi fort que lui”

EMMA, 38 ANS, CHANTEUSE[1] ET RESPONSABLE BUSINESS DÉVELOPPEMENT

« Mon père avait 25 ans en 1968, et déjà un enfant, mon frère aîné. Comme tous les parents de cette génération, il a baigné dans les idées de Françoise Dolto : un enfant doit être entendu et respecté. Mais pour lui, comme pour ma mère, l’évidence des études et de la réussite provenait tout autant de leur culture – nous sommes d’origine juive et arménienne – que de la révolution des idées de ces années-là. Depuis qu’il est à la retraite, nous parlons beaucoup. Je n’ai jamais douté de sa confiance en moi, de sa fierté. Il y a quatre ans, j’ai commencé à enregistrer mon premier album. Il était rassuré, il n’y avait plus de problèmes, d’autant moins que je gagnais ma vie, c’était essentiel pour lui. Il me met en avant, parle de moi ; à chacun de mes succès, il est fier, content, enthousiaste. Dans ma vie affective, c’est plus compliqué. Peut-être justement parce que son avis compte beaucoup et a toujours compté, peut-être aussi parce qu’il est difficile de rencontrer quelqu’un doté de la même force – mon père est arrivé seul d’Algérie à 18 ans. “Être libre et ne rien devoir à personne”, voilà ce qui pourrait être son mot d’ordre. Libre, je le suis, probablement grâce à la force que mes deux parents m’ont donnée, mais peut-être un peu trop, justement… Dans ma vie affective, je ne suis pas sûre que ce soit toujours un avantage. Peut-être parce qu’il faut accepter d’être un peu dépendant pour nouer une relation, et ça, ça n’est pas mon fort… »

1. Old Enough, *premier album d’Emma Zakine (emmazakine.com).*

>>> une entreprise multimédia. Je crois même qu'il m'a donné plus de force que ma mère. » Pas surprenant pour Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste et auteur de nombreux ouvrages sur les relations parents-enfants : « Le regard du père sur sa fille est d'une importance fondamentale. C'est lui qui lui permet de devenir une femme. Il autorise ou interdit. En se laissant aller à leur montrer leur affection, en les encourageant, ceux des années Dolto leur ont permis d'avoir une identification au père, c'est-à-dire à la vie professionnelle, à la vie sociale, puisque c'est traditionnellement dans cette sphère que s'exprimait la masculinité. » « Élevées dans ce contexte, les filles sont très différentes de leurs grands-mères », confirme Myriam Szejer[3], psychiatre et psychanalyste, disciple de Françoise Dolto, qui note au passage : « Elles n'ont peur de rien. »

Frédéric, 70 ans, lui aussi lecteur de Dolto et du pédiatre américain Benjamin Spock[4], en témoigne : « Mes filles sont plus épanouies que les femmes des générations précédentes. J'ai toujours cru en elles. Je pense que cela les a vraiment aidées à s'épanouir, même si elles me demandaient mon avis. »

Ces jeunes femmes-là n'ont pas besoin de demander d'autorisation, puisqu'elles l'ont reçue toute petite. « Cela leur a apporté un formidable moteur, y compris dans leur sexualité », analyse Alain Braconnier. « Depuis la fin des années 1980, on a vu les inhibitions se lever, l'expression de la féminité et du désir se libérer. Ces filles ne sont pas sous l'emprise de leur père. » Laura, 40 ans, professeure, se remémore son adolescence : « J'ai eu des tonnes de petits copains, je les amenais à la maison et cela ne perturbait pas mes parents. Mon père rigolait. Il n'en parlait pas, mais je sentais bien qu'il était assez fier de moi. »

Bien sûr, il y a une face plus sombre à ce tableau : lorsque l'on a un papa qui vous idéalise et vous soutient, il y a un prix à payer. Avec un père qui devient « maternel », la place de la mère est remise en question et les relations mère-fille en deviennent plus compliquées. Les histoires amoureuses des filles aussi. Si le père devient l'homme idéal, alors les autres garçons vont avoir bien du mal à retenir l'amour et l'attention des belles. Fanny avoue avoir mis du temps à quitter « papa » – « Je suis partie de la maison à 28 ans » – et à accorder à son homme l'attention et l'amour mérités : « C'est un peu caricatural, mais à chaque fois que je rencontrais un garçon, je le comparais à mon père. Pendant longtemps, aucun ne le valait. » C'est une difficulté que beaucoup reconnaissent. Et que Myriam Szejer veut signaler, car sous les pères nouveaux traîne toujours en embuscade ce bon vieil Œdipe... « Ces hommes-là ont vu les garde-fous s'effondrer, observe-t-elle. Ils ont connu le bonheur charnel de s'occuper de leurs enfants, ils ont instauré une proximité avec les filles jusque-là réservée aux mères. Certains, et j'en vois dans mon cabinet, allant jusqu'à se mêler du look de la leur, à recueillir ses confidences. Dolto a été mal comprise de ce point de vue-là. Sa réflexion sur l'enfant individu n'était pas une permission d'envoyer balader l'interdit de l'inceste, au contraire, elle a toujours rappelé ce principe fondamental et insisté sur le respect de la pudeur. » Un rappel d'autant plus difficile que ces hommes se sentent de bons pères ! Comme Bertrand, 50 ans, très attentif aux besoins d'Elsa, qu'il élève seul une semaine sur deux. Mais qui n'a pas hésité à lui offrir, pour ses 13 ans, une paire de stilettos de dix centimètres. « Elle en avait tellement envie ! » se justifie-t-il, confondant ainsi son désir et celui de sa fille. « En thérapie, j'ai des jeunes femmes en dépression massive, reprend Myriam Szejer. Portées aux nues par ces pères nouveaux, elles se sont heurtées violemment à la société qui, elle, n'a pas encore vraiment changé. Quand les enfants arrivent, la dure réalité de la carrière qui se gèle et du conjoint, qui parfois se défile, les rattrape. C'est très dur. Elles ont l'impression d'avoir été trompées ! »

Les filles seraient-elles condamnées à demeurer soit des femmes élevées pour procréer, soit des carriéristes dépressives ? Non, bien sûr. Elles méritent d'être traitées à égalité avec leurs frères, pas surinvesties tel un objet narcissisant par leur père. À chacun d'inventer un équilibre, qui permette de retrouver une vraie place, en contact avec la réalité.



Chaque mois, *Psychologies* et la Fnac vous invitent à rencontrer une personnalité interviewée dans le magazine. Retrouvez Alain Braconnier, auteur d'*Être parent aujourd'hui* (Odile Jacob, 2013), et notre collaboratrice Christilla Pellé-Douël à la Fnac des Ternes, à Paris, le mardi 15 octobre à 18 heures.

1. Elena Belotti, auteure de Du côté des petites filles *(Éditions des Femmes-Antoinette Fouque, 2009).*
2. Bruno Bettelheim, auteur de Pour être des parents acceptables *(Pocket, "Évolution", 2007).*
3. Myriam Szejer, auteure de Si les enfants pouvaient parler *(Bayard, 2011).*
4. Benjamin Spock, auteur du best-seller Comment soigner et éduquer son enfant *(Belfond, 1989).*

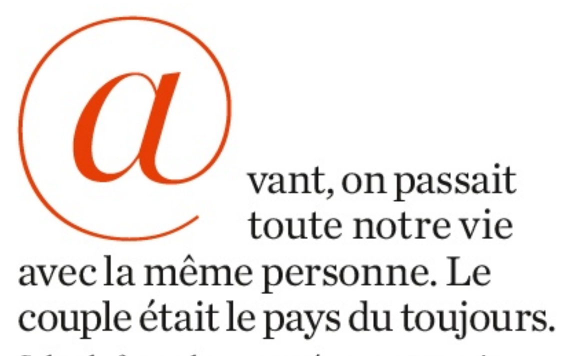
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Le Don du passeur*** de Belinda Cannone. La romancière rend un hommage touchant à son père disparu en 2006 (Stock, 2013).
La Cause des enfants de Françoise Dolto. En dressant un bilan de la condition des enfants et en la confrontant avec son expérience de psychanalyste, Françoise Dolto montre comment mieux communiquer avec les enfants (Pocket, "Évolution", 2007).

La vie en **réseaux**

Par David Foenkinos





vant, on passait toute notre vie avec la même personne. Le couple était le pays du toujours.

Selon la formule consacrée, on voyageait à deux pour le meilleur et pour le pire. Il semble maintenant que le pire fasse fuir. Les vies deviennent de plus en plus fragmentées, divisibles. On se sépare, on se retrouve parfois, et cela arrive à tout âge ! Qui aurait pu penser alors voir des grands-parents célibataires ? Pas les miens, en tout cas ! Je ne les ai jamais vus l'un sans l'autre, s'étouffant souvent, se disputant même, mais perdus à l'idée de respirer d'une manière autonome. Il y avait une grande beauté, je trouve, à cette ténacité du quotidien. Et ma grand-mère était toujours effarée à l'idée que quiconque puisse divorcer. C'était une génération où l'on s'interdisait presque de se poser la question de savoir si l'on était heureux ou non en couple.

Mais les vies rallongent et les mœurs ont changé. Il n'y a plus de limite d'âge à l'épanouissement. Pourquoi ne pas divorcer à 70 ans si l'on s'estime insatisfait de sa vie conjugale ? Pourquoi mettre un terme à l'ambition de l'amour ? Je vois des situations qui auraient fait bondir ma grand-mère : « Mais elle est folle ! Elle quitte son mari alors qu'il ne sait même pas faire un café ! » Cette femme a effectivement décidé de vivre seule, après cinquante ans de mariage, pour se venger du sien trop volage.

La vengeance est un plat qui se mange vieux. Ce n'est sûrement pas le cas le plus représentatif, mais il suffit de parcourir la Toile pour admettre que le célibat du troisième âge est une nouvelle donnée. À l'instar des sites phare, comme Meetic, on retrouve d'ailleurs de plus en plus d'espaces spécialisés dans les rencontres amoureuses pour seniors. C'est la version moderne des thés dansants. On peut y lire, par exemple, en forme de slogan : « Tout recommence aujourd'hui ! »

Alors que je m'attendais à découvrir des témoignages de solitude, réelle chez les personnes âgées, j'ai été surpris de déceler beaucoup d'humour dans de nombreuses fiches de présentation. Passé un certain âge, et avec l'expérience accumulée, la séduction se déleste peut-être d'un poids encombrant : celui de chercher la personne avec qui faire sa vie. Une femme de 65 ans écrit : « Je recherche toujours et encore le prince charmant, et je n'ai pas perdu espoir ! »

Sur un autre site, on peut remplir la catégorie suivante : « nombre de petits-enfants ». Voilà un renseignement que l'on n'imagine pas sur Adopteunmec.com ! Une femme précise qu'elle en a huit, mais qu'elle est prête à ne plus s'en occuper si elle rencontre un homme ! La priorité est toujours l'amour. Au-delà de cette limite, notre ticket est toujours valable. C'est finalement assez beau d'imaginer ces hommes et ces femmes se préparant pour un premier rendez-vous, comme ils ont pu le vivre des années auparavant.

Je m'imagine à cet âge-là retrouvant une inconnue, un bouquet de fleurs à la main et le cœur battant, comme un adolescent.

David Foenkinos, écrivain, raconte dans ses chroniques comment nos vies sont bouleversées par les nouvelles technologies. Dernier roman paru : **Je vais mieux** *(Gallimard, 2013).*

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES

POLÉMIQUE

Les chiffres sont éloquents : pour près de la moitié d'entre nous, l'islam apparaît comme une menace. Pour la grande majorité, il se révèle incompatible avec les valeurs de la société française. **Incompréhension, peurs, malentendus…** Enquête sur l'origine d'une phobie très particulière.

POURQUOI AVONS-NOUS PEUR DE L'ISLAM ?

PAR ISABELLE TAUBES

MORTEZA NIKOUBAZL/REUTERS



La peur de l'islam n'est pas un phénomène nouveau. Des générations d'écoliers ont appris par cœur que l'héroïque Charles Martel avait vaillamment arrêté les méchants Arabes à Poitiers en 732. En conséquence, s'est imprimée dans leur psychisme l'image de l'Arabe musulman envahisseur potentiel, barbare assurément. Puis il y a eu la colonisation, la guerre d'Algérie, liant en une histoire commune nos deux sociétés, la française et l'algérienne.

Ces faits renvoient au passé. Mais savons-nous réellement composer avec lui ? Selon Malek Chebel[1], anthropologue et psychanalyste, nous sommes encore hantés par un traumatisme collectif : les « indigènes » de la Tunisie ou de l'Algérie coloniales se sont rebellés, armés et transformés en sujets libres, maîtres de leur destin. Et dans l'inconscient des uns et des autres continuent de bouillonner des sentiments douloureux, d'autant plus tenaces qu'ils ne sont pas verbalisés : culpabilité et volonté inavouée de revanche du côté des anciens colons, ressentiment du côté des ex-colonisés.

Le souvenir traumatisant de la guerre d'Algérie n'explique évidemment pas à lui seul la peur de l'islam. Nous constatons que déjà, d'entrée de jeu, nous sommes piégés par le langage. En effet, quand nous disons « islamique » nous entendons simultanément « islam », la religion, et « islamisme », l'extrémisme religieux, le terrorisme, le gouvernement des mollahs. Un problème sémantique, qui entraîne d'emblée, dans les esprits, une confusion entre le croyant musulman respectant son prochain et le djihadiste prêt à se faire sauter dans un bus avec une cinquantaine d'innocents.

En psychologie, la phobie est une peur irraisonnée, pas forcément irrationnelle, mais toujours amplifiée. Dans la peur de l'avion, c'est le crash fatal qui est craint. Les avions tombent, c'est vrai. Mais pas tous. Un accident mortel est même rarissime.

Quelle est la « chose » effrayante dans la peur de l'islam ? Le terrorisme, l'invasion par une population aux traditions différentes réputées inassimilables, le ravalement de l'image de la femme ? Toutes ces représentations s'entremêlent, amalgamant les violences en Égypte, celles qui ont secoué Trappes l'été dernier, les prières de rue, le niqab, le hidjab, le 11 septembre… Du même coup, préjugés, malentendus, fantasmes et vraies raisons de s'indigner se percutent.

Notre relation à cette religion s'inscrit sous le signe de l'ambiguïté. Nous sommes fiers de proclamer notre droit au plaisir et à la sensualité. Pourtant, quand nous entendons des extrémistes >>>

>>> dénoncer notre impudeur d'Occidentaux, nous nous sentons parfois obscurément coupables. Finalement, est-ce moralement correct de boire, de fumer, d'avoir une vie sexuelle si libérée, d'afficher nos corps dénudés sur la plage ? pouvons-nous être tentés de nous demander, mus par ce vieux fond de culpabilité chrétienne toujours prêt à resurgir.
Et, pour compliquer la situation, à moins d'être des racistes convaincus, et ce n'est pas à eux que s'adresse cet article, après avoir pesté en silence contre ces femmes qui dissimulent leur chevelure, leur visage – « Ce n'est pas possible, elles s'en fichent des valeurs de la république, des combats que les femmes ont menés pour leurs droits », pensons-nous –, une partie de nous murmure : « Tout de même, te gênent-elles vraiment ? Tu devrais être plus tolérant ! » L'humaniste en nous ne se sent pas à son aise d'être ainsi pris en flagrant délit d'intolérance.
Le psychanalyste et philosophe Daniel Sibony[2] l'écrit dans son blog, il est justement essentiel aussi de ne pas succomber à cette forme d'islamophobie, qui, elle, consiste à s'autocensurer, à s'interdire toute critique de l'islam de peur d'être étiqueté comme islamophobe. Pour se libérer de nos peurs, il faudrait au contraire nous confronter à nos émotions, à nos constructions mentales au lieu de les refouler et d'essayer de les fuir.
Mais où commence réellement l'islamophobie ? Quand un professeur demande à une étudiante d'ôter son voile à l'occasion d'un examen, est-ce un acte antimusulman ? Oui, répondront certains, parce qu'ils estiment que c'est une atteinte aux libertés, au droit d'afficher ses opinions religieuses. Non, c'est une nécessité pour s'assurer de son identité, rétorqueront les autres, car ils estiment que dans un pays laïque, les opinions religieuses ne doivent pas s'afficher.

En fait, l'islam interroge les valeurs laïques qui nous ont été inculquées. Vincent Geisser[3], chercheur spécialiste de l'islam, définit sans hésitation l'islamophobie actuelle comme un réflexe antireligieux. Dans notre France cartésienne et volontiers anticléricale, la religion et ses rituels tendent à se confondre avec la superstition, la pensée magique et les contes de fées. Aussi supportons-nous mal que des individus nés ou installés en France, bénéficiant de ses « lumières », de son esprit scientifique, s'obstinent à pratiquer une religion parfois vue comme « rétrograde ».

Imprégnés par le discours psychanalytique, nous nous définissons à partir de notre histoire personnelle et tenons à notre singularité. Nous ne penserions jamais ou presque à revendiquer nos origines chrétiennes pour définir notre être. De fait, nous sommes pratiquement incapables de comprendre la place de l'islam dans l'univers mental arabo-musulman : simultanément religion, culture, racine identitaire, cause à défendre. Du coup, nous ne saisissons pas bien pourquoi toute une communauté se sent insultée quand un hebdomadaire caricature son prophète : pour nous, rire du pape, de Jésus ou de la Sainte Vierge n'est pas un problème. Et les quelques extrémistes qui vengeront l'honneur de Dieu en brûlant le journal blasphémateur vont surtout nous conforter dans l'idée que cette religion est bel et bien obscurantiste. En tout cas, avis aux amateurs de caricatures, celles que publie quotidiennement le dessinateur algérien Ali Dilem sur Facebook sont nettement plus percutantes que celles de *Charlie hebdo* : il connaît mieux son sujet.
Pour ne rien arranger, la crise économique que nous traversons, comme tous les soubresauts angoissants de l'histoire, nuit à la tolérance. Quand nos revenus baissent, quand nos vies sont déstabilisées, les peurs montent et, avec elles, les crispations identitaires – « Je suis chez moi, il y en a assez de tous ces étrangers qui vivent sur mes impôts… » s'emportent certains. Or, aujourd'hui, nos propres incertitudes trouvent devant elles un monde musulman qui est justement en train d'essayer de refouler les siennes en renouant avec sa culture et ses traditions.
Comment résister à nos peurs et préjugés ? Certainement pas en suivant Samuel P. Huntington, professeur de sciences politiques à l'université américaine Harvard, qui a fortement contribué à rendre l'islam terrifiant avec son fameux *Choc des civilisations*[4], dans lequel il présente le monde musulman comme un univers clos, figé, à la limite de la débilité mentale. Or il n'y a pas un, mais des islams : celui rétrograde des talibans, cet autre austère des mollahs d'Iran, mais aussi l'islam ouvert du Maghreb, qui pratique le culte des saints, ou encore celui spirituel et poétique des sages soufis, éclairé et humaniste, prôné par des penseurs tels que Malek Chebel, etc.
Prenons également nos distances avec les images spectaculaires des journaux télévisés qui alimentent les peurs en nous présentant des fanatiques hurlant à la mort et des femmes en burka, ombres noires sans visage, ou des banlieues proches, zones de non-droit, dominées par des bandes de jeunes livrés à eux-mêmes, méprisant leurs

CHIFFRES CLÉS

42 % des Français voient l'islam comme une menace, et **68 %** estiment que les musulmans ne sont pas bien intégrés dans la société.
« Islam et intégration, le constat d'échec franco-allemand », Le Monde, 4 janvier 2011, selon un sondage Ifop.

74 % pensent que l'islam « n'est pas compatible avec les valeurs de la société française »
« France 2013, les nouvelles fractures », sondage Ipsos-Le Monde-Fondation Jean-Jaurès-Cevipof, janvier 2013.

Il y aurait en France entre **5 et 6 millions** de personnes d'origine ou de culture musulmane, dont **2 millions** de pratiquants.
« Trajectoires et origines », Ined-Insee, octobre 2010.

pères démissionnaires. Face à ce spectacle, comment imaginer que les enfants des cités deviennent plus tard des adultes responsables, occupant des fonctions honorables, voire des postes clés ? Non seulement s'imprime dans nos esprits l'idée, cliché, que tous les musulmans vivent dans des cités violentes et sont des délinquants, mais nous en oublions aussi que la plupart de ceux qui pratiquent optent pour un islam du cœur, qu'ils n'imposent à personne, et ne portent ni barbe ni burka.

Ces bandes qui cassent, ont la haine, manifestent des comportements misogynes, antisémites, homophobes, ne sont pas des inventions racistes. Selon le sociologue Albert Memmi[5], leur violence serait même un message adressé à la société française, trop lente à intégrer cette jeunesse, qui a quelques bonnes raisons de se sentir stigmatisée et exclue. « Vous ne voulez pas de nous ? Nous allons vous donner de bonnes raisons de nous rejeter », nous lancent-ils. « La peur que l'on inspire est une forme de jouissance, détaille le sociologue. Chez le fils d'immigré, c'est également une revanche pour contrebalancer les coups de balai de son père sur le trottoir, qu'il peut ainsi occuper tout entier avec ses compagnons, obligeant les passants à en descendre. Il ne cédera le passage à personne. Dans le métro, il franchira le portillon sans payer, il mettra les pieds sur la banquette d'en face, rayera la vitre de sa signature. Considérant que toutes les lois n'ont pas été faites en sa faveur, mais contre lui, il n'a pas à les respecter. » Comprendre ne rend pas plus acceptables ces comportements agressifs. Au moins sommes-nous prévenus : impossible d'exclure des milliers d'humains en s'imaginant qu'il n'y aura pas de conséquences violentes.

Autre conséquence des problèmes d'intégration : depuis quelques années, certains jeunes musulmans en crise identitaire croient trouver une solution en épousant le salafisme, un courant religieux fondamentaliste issu des pays du Golfe, qui prétend transmettre le seul « vrai islam », celui des premiers imams dits « bien guidés ». Sa rigueur tient lieu de loi, de surmoi à ces jeunes en panne de repères. Selon le sociologue Samir Amghar[6], ils seraient entre douze mille et quinze mille en France à avoir choisi ce modèle religieux. Mohamed Merah, l'auteur du massacre dans une école juive à Toulouse, s'en réclamait, de même que les jeunes gens qui partent combattre en Syrie dans les rangs islamistes. Du coup, dès que nous voyons un jeune barbu vêtu d'une longue chemise blanche, mus par une sorte de réflexe, nous nous sentons mal à l'aise, voire en danger si nous le croisons dans un aéroport : est-il là pour faire sauter un avion ? En fait, assure le sociologue, la majorité des salafistes sont apolitiques et se contentent de lire le coran tout en fustigeant les « mauvais musulmans » – ceux qui appartiennent à des courants plus libéraux ou qui ne pratiquent pas – sans passage à l'acte violent. Ils abandonnent généralement le salafisme au début de la trentaine, quand ils se trouvent confrontés à des responsabilités d'adultes – une analogie étonnante avec l'âge de sortie de la drogue pour les toxicomanes.

Dans les grandes villes, impossible de ne pas voir que les femmes sont de plus en plus nombreuses à porter le foulard, parfois même le voile. Nous les percevons comme des victimes des fantasmes machistes, misogynes, ou bien des enfermées volontaires. Et c'est parfois le cas. Pourtant, curieusement, le voile est très souvent pour elles un symbole d'affirmation de soi – paradoxalement, un peu comme le fut la minijupe dans les années 1960. « Il est devenu le drapeau d'une cause, observe Albert Memmi. Vous n'aimez pas les musulmans, leur vue vous irrite ? Eh bien, je le proclame, je suis musulmane, je vous en impose la vue ! » Il est un « défi lancé aux parents, défi lancé à l'école [...], sentiment de revanche par rapport à des grands-parents immigrés, condamnés à une relégation sociale et culturelle », déclarait l'historien Benjamin Stora lors de son audition sur le port du voile[7] à l'Assemblée nationale.

Et si nous essayions de regarder au-delà du voile des apparences ? D'autant plus que, cet auteur l'a constaté, la plupart des jeunes femmes qui portent le foulard en première année de fac ne l'ont plus en troisième année.

Pour calmer la situation, des actes concrets sont nécessaires : créer des lieux de vie décents, repenser le rôle de l'école, insiste l'historien. « Il me paraît essentiel que nous puissions à la fois combattre ces vieux démons de l'islamisme que sont la misogynie, l'homophobie, l'antisémitisme et la xénophobie, qui prospèrent dans certains quartiers, et en même temps adresser un message rappelant l'impératif d'accueil, de générosité et d'égalité citoyenne. » C'est peut-être aussi l'occasion de repenser notre façon d'accueillir les étrangers, en général. Nous acceptons l'autre à condition qu'il devienne semblable à nous : qu'il soit similaire, s'assimile.

Peut-être existe-t-il un mode de vivre-ensemble qui permette aux différences de cohabiter, et même d'être sources de plaisir. Manquerions-nous de curiosité ?

1. *Malek Chebel, également philosophe, auteur avec Christian Godin de* Vivre ensemble, éloge de la différence *(Le Livre de poche, 2013).*

2. *Daniel Sibony, auteur d'*Islamophobie et Culpabilité *(Odile Jacob, en librairies le 10 octobre). Son blog : danielsibony.com.*

3. *Vincent Geisser, chercheur au CNRS, auteur de* La Nouvelle Islamophobie *(La Découverte, 2003).*

4. Le Choc des civilisations *de Samuel P. Huntington (Odile Jacob, 2007).*

5. *Albert Memmi, auteur de* Portrait du décolonisé *(Gallimard, "Folio Actuel", 2007).*

6. *Samir Amghar, auteur du* Salafisme d'aujourd'hui *(Michalon, 2011).*

7. *« Mission d'information sur la pratique du port du voile intégral sur le territoire national », 18 novembre 2009, à lire sur assemblee-nationale.fr.*

L'AUTOPSY

« Parce que je le vaux bien ! » Pour certains, une telle affirmation de soi sur le plan professionnel semble irréelle. Ils voudraient bien, mais ne peuvent point. Et n'obtiennent rien. Que cache cette inhibition ?





JE NE SAIS PAS ME VENDRE

PAR AURORE AIMELET – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

« Augmentation, promotion, formation… J'aimerais avancer, mais rien ne se passe, déplore Nathalie, 38 ans, attachée de presse. Impossible d'entrer dans une quelconque négociation. Je ne saurais pas quoi dire ! À chaque entretien annuel, je remercie ma supérieure de ses compliments, puis je retourne gentiment à ma place. » Si la crise n'incite personne à ruer dans les brancards, certains souffrent de ne pas obtenir ce que, pourtant, ils méritent. Ils ne savent pas se mettre en valeur. Les grands timides, bien sûr, se reconnaîtront. Mais, au-delà, qu'est-ce qui nous empêche de gravir les échelons ?

Je me connais mal. Pour Fabrice Lacombe[1], psychosociologue et consultant, cette inhibition vient d'une mauvaise estimation de soi et de son environnement professionnel. « Lorsque l'on se connaît mal, on ne s'apprécie pas à sa juste valeur. Faute de savoir qui nous sommes, quelles sont nos compétences humaines, mais aussi économiques ou techniques, nous sommes dans l'impossibilité de formuler une demande cohérente. » Anesthésiés par la routine et paralysés par le discours culpabilisant de l'entreprise, nous aurions tendance, selon la psychosociologue Isabelle Méténier[2], « à confondre notre identité avec notre activité ». Comme Nathalie, qui se demande : « Qui suis-je pour revendiquer plus ou mieux ? » Tout est dit : qui suis-je ?

Je doute de ma valeur. Outre sa valeur matérielle, « l'argent mesure notre valeur interne, psychique, émotionnelle, explique Luce Janin-Devillars[3], psychanalyste et coach. Si nous doutons d'elle et dévaluons nos compétences, nous aurons du mal à nous vendre ». D'où vient cette dépréciation ? « Elle n'a rien à voir avec les diplômes ou le niveau de réussite, répond-elle. Notre histoire, et plus particulièrement notre enfance, la façon dont nous avons été aimés, reconnus, écoutés par nos parents, la place qui nous a été faite ou non, une dévalorisation formulée ou simplement éprouvée… Tout cela va s'inscrire durablement dans le psychisme. » Et conditionner notre positionnement professionnel. « L'entreprise réactualise inconsciemment les problématiques familiales, comme les rapports de pouvoir, de soumission… » Nathalie, par exemple, était « un petit clown » pour son père, au contraire de sa sœur aînée,



SA SOLUTION

Samia, 43 ans, commerciale dans une banque

« C'est un coach, lors d'un stage sur la motivation organisée par mon entreprise, qui m'a mis la puce à l'oreille : "Comment voulez-vous que l'on reconnaisse votre travail alors que vous-même n'êtes jamais satisfaite de ce que vous faites ?" Rien n'était plus juste : auprès de ma supérieure, je passais mon temps à pointer du doigt mon imperfection. Le coach m'a proposé de me complimenter moi-même. J'ai appris à me féliciter… Je me sens plus forte désormais et je vais bientôt demander un changement d'affectation. »

« élève modèle ». Rejouerait-elle la scène en se mettant inconsciemment à une place inférieure ?

Je préserve ma sécurité. Automatiquement, nous reproduisons ce que nous avons connu. Mais, des années plus tard, quel intérêt ? « C'est pourtant logique, note Isabelle Méténier. Maintenir une situation évite d'aller vers l'inconnu, de prendre un risque, de se remettre en question. Ne rien changer garantit une sécurité intérieure. » Nathalie dit avoir peur : d'un refus, de ne pas être à la hauteur, de contrarier son patron… « Mais est-ce la peur d'un éventuel échec ou celle de devoir s'investir davantage en cas de victoire ? L'angoisse de ne pas être à la hauteur ou celle de contredire la croyance familiale selon laquelle il faut faire plaisir ou rester à sa place ? » Arguant de nos peurs, nous obtenons des bénéfices secondaires à demeurer dans une position confortable. À défaut d'être enthousiasmante.

1. *Dernier ouvrage paru :* À la conquête de votre bien-être ! *(Gereso, 2012).*
2. *Auteure de* Crise au travail et souffrance personnelle *(Albin Michel, 2010).*
3. *Également directrice de l'École de coaching à l'Institut français de gestion (IFG). Dernier ouvrage paru :* Changer sa vie, il n'est jamais trop tard *(Michel Lafon, 2013).*

QUE FAIRE ?

S'INTERROGER

La psychanalyste Luce Janin-Devillars propose une introspection : « Pourquoi je ne sais pas me mettre en valeur ? Parce que je manque de diplômes, de confiance ? Ce doute affecte-t-il ma vie professionnelle, sociale, familiale ? » Prenez conscience de vos résistances. Imaginez obtenir cette fameuse augmentation ou promotion. Que perdriez-vous ? Gagner plus serait-il gênant – par rapport à votre conjoint, par exemple ? Changer de poste vous culpabiliserait-il vis-à-vis de vos collègues, entre autres ?

SE CONNAÎTRE ET S'INFORMER

Selon Fabrice Lacombe, psychosociologue, il convient de procéder à une réévaluation : « Quelles sont mes qualités relationnelles ? Mes compétences techniques ? Mon salaire ? Mettre au jour des éléments concrets vous permettra de mieux formuler votre demande. » Informez-vous aussi sur votre secteur d'activité, ses tendances et ses exigences actuelles. L'idée est que votre négociation tombe à point nommé !

SE SOUVENIR

« Mieux on connaît son histoire, mieux on comprend ce qui nous guide, rappelle la psychosociologue Isabelle Méténier. Ce recul permet de passer du statut de spectateur à celui d'acteur. » Puisque chacun reproduit aujourd'hui ce qui s'est tramé hier, revenez en arrière et retournez en enfance. Luce Janin-Devillars suggère d'explorer le transfert : « À qui mon chef me fait-il penser ? Quelle figure d'autrefois ai-je l'impression d'avoir de nouveau en face de moi ? »

SE METTRE EN VALEUR



Dans l'émission *Les Experts Europe 1*, d'Helena Morna, Arnaud de Saint Simon, directeur de *Psychologies*, reviendra sur ce sujet le vendredi 4 octobre de 15 heures à 16 heures. Une heure d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).







Nathalie avait presque oublié son avortement, à 23 ans, jusqu'à ce qu'elle décide d'avoir un enfant. Vingt ans plus tard, elle revient sur les conséquences de cette « non-naissance » et le travail de mémoire qui s'en est suivi.

Propos recueillis par Valérie Péronnet – Photo Frédérique Plas

“À la suite d'une petite hospitalisation, j'ai découvert par hasard que j'étais enceinte.

J'étais étudiante, insouciante, et je n'arrive même plus à me souvenir si j'avais "oublié" de prendre la pilule ou décidé de l'arrêter simplement parce qu'elle me faisait grossir. C'est une analyse de sang postopératoire qui a révélé ma grossesse : on m'a vaguement précisé que l'anesthésie générale n'était pas formidable pour le fœtus, et je n'ai pas cherché plus loin. J'étais jeune, mon compagnon, plus vieux que moi, venait de divorcer de la mère de ses deux enfants. Ça nous a semblé évident de ne pas garder celui-là et je suis allée me faire avorter, toute seule, sans que ça me pose la moindre question. Je me souviens seulement de l'étrange sensation de me dire que j'avais un bébé dans mon ventre, et de la sensation tout aussi étrange de me dire qu'il n'était plus là. Comme si tout ça m'échappait. Je me souviens aussi d'avoir été choquée lors du rendez-vous de contrôle après l'avortement, quand le gynécologue, très antipathique, m'a tendu la photo de l'échographie en disant : "Ça, c'est pour vous", avec une sorte de sarcasme. J'ai encaissé son mépris, embarqué la photo, je suis rentrée chez moi et j'ai repris le cours de ma vie, soulagée que ce soit terminé, sans plus y penser.
Trois ans plus tard, nous avons décidé d'avoir un enfant. Je suis tombée enceinte immédiatement, et dès que j'ai senti la transformation de mon corps, qui m'a émerveillée, j'ai commencé à me sentir coupable d'avoir mis fin à ma première grossesse sans même y réfléchir, trois ans plus tôt. Tellement coupable que j'étais sûre que "la nature" rendrait l'arrivée de ce nouveau bébé impossible, pour me punir d'avoir

>>>

>>> “fait passer” le premier enfant. Pendant les trois premiers mois, j'ai guetté tous les signes de mauvais augure avec une inquiétude grandissante… C'est à ce moment-là que j'ai jeté la photo de l'échographie, que j'avais conservée. Et aussi que j'ai commencé à imaginer ce premier fœtus en même temps que le second, leur taille, leur développement… Quand Louis est né, j'ai pris conscience qu'il aurait pu avoir un frère ou une sœur de trois ans son aîné. Et je me suis mise à penser à lui ou elle de façon très concrète. Plus je voyais mon fils devenir la personne qu'il est, plus je me demandais quelle personne aurait été cet enfant-là s'il avait vécu ; plus je devenais la mère de Louis, et plus je me demandais quelle mère cet autre enfant aurait fait de moi. Imperceptiblement, je suis devenue mère de deux enfants, celui qui existe et celui qui n'existe pas. Ça me troublait de plus en plus. Je me sentais aussi à la fois très mal à l'aise et très concernée quand je rencontrais des femmes qui souffraient de ne pas arriver à avoir d'enfant, et des hommes qui racontaient comment “on” leur avait fait un bébé dans le dos… Ça m'a fait vraiment réfléchir aux droits et aux devoirs du “ventre” – de mon ventre –, et à ma liberté de femme, au pouvoir immense qu'elle me donne de procréer ou pas, de devenir mère ou pas, de faire d'un homme un père ou pas. Je crois que ça m'avait complètement échappé jusque-là. J'ai décidé de me faire poser un stérilet.

Louis a grandi. Quand il a eu 3 ans, son père et moi nous sommes séparés, et ma vie a poursuivi son cours. Quatre ans plus tard, j'ai rencontré Jérôme, avec qui je me suis mariée. Il avait déjà deux enfants. Nous avons décidé de ne pas en avoir un autre. Jérôme est écrivain ; j'ai abandonné mon métier de commerciale en matériel chirurgical et nous nous sommes mis à écrire des livres à quatre mains. Petit à petit, j'ai senti grandir en moi l'envie d'écrire aussi sans lui. Il m'y a encouragée. **Et j'ai réalisé que c'était mon enfant pas né qui prenait corps dans mon projet d'écriture. Il fallait que je lui redonne vie, d'une façon ou d'une autre. J'ai fini par oser me lancer.** J'ai écrit le premier et le dernier chapitre de l'histoire d'un petit garçon que le père ne voit pas, ne veut pas qu'il existe, et que sa mère semble inventer. Je n'arrivais pas à trouver un nom à mon personnage. C'est la fille de Jérôme qui l'a trouvé pour moi, sans savoir de quoi il s'agissait : elle l'a appelé Adrien. J'ai fini d'écrire l'histoire d'Adrien, et je l'ai appelée *L'Enfant-Rien*. C'est mon premier roman. Quand il a été publié, il y a presque trois ans, l'enfant que je n'ai pas eu a cessé d'exister pour moi toute seule : si on considère qu'être vivant, c'est pouvoir entrer en interaction avec les autres, je lui ai enfin donné vie, à ma façon, en lui offrant la possibilité d'avoir un impact sur la vie de mes lecteurs.

Assez vite, j'ai commencé à recevoir du courrier. Beaucoup de courrier. De femmes qui me parlaient de leur enfant avorté, de gré ou de force, et de leur difficulté à lui trouver une place. Et aussi quelques hommes, qui racontaient comment ils avaient réalisé, des années plus tard, à quel point ils n'avaient pas conscience de ce qu'ils faisaient en exigeant de leur compagne qu'elle interrompe sa grossesse. J'ai découvert que nous étions nombreuses, et nombreux, à avoir affaire à ces enfants qui n'existent pas. **Ça n'a absolument pas remis en cause ma position sur le droit à l'avortement, bien au contraire, mais je pense que cela m'a ouvert les yeux sur quelque chose dont on n'ose pas parler, de crainte de donner raison aux militants qui s'opposent à l'avortement.** Avoir la possibilité de donner la vie est une chance inouïe, et une immense responsabilité. L'IVG n'est ni un mode de contraception, ni un choix sans conséquences. Même si on met parfois des années à s'en rendre compte, et même si, physiquement, ça ne fait pas mal du tout, c'est, la plupart du temps, un acte très douloureux. Pour moi, il est clair aujourd'hui que j'étais immature et j'ai gâché cet enfant de manière stupide et inutile, non pas en avortant, mais en ne me préoccupant pas de ma contraception. Je trouve que c'est très injuste, pour lui et pour moi, d'avoir pris ce risque pour une raison si peu importante que je ne m'en souviens même plus.

Il m'a fallu toutes ces années pour finalement écrire ce livre, qui m'a permis de trouver une place à cet enfant non né, et qui m'a habitée pendant longtemps. J'ai fait mon chemin avec lui. Maintenant, je suis en paix, j'y pense enfin avec sérénité. Et je suis devenue écrivaine. À part entière. »

L'Enfant-Rien de Nathalie Hug est paru chez Calmann-Lévy en 2011. Elle a publié depuis, en 2012 et chez le même éditeur, *La Demoiselle des tic-tac*. Son site Internet : www.nathaliehug.com.



Avec plus d'1 million de Sociétaire
on peut déplacer
des montagnes
Quand une banque tire sa force de l'esprit coopératif, elle s'appuie sur des valeurs de solidarité, d'écoute et de confiance. Créée par des enseignants, la CASDEN s'engage ainsi auprès de plus d'un million de Sociétaires à réinvestir leur épargne dans le financement des projets de chacun.
Rejoignez-nous sur casden.fr ou contactez-nous au 0826 824 400*
*Accueil téléphonique ouvert de 8h30 à 18h30 du lundi au vendredi (0,15€ TTC/min en France métropolitaine)
BANQUE POPULAIRE
L'offre CASDEN est disponible en Délégations Départementales et également dans le Réseau Banque Populaire.
casden
BANQUE POPULAIRE
CASDEN Banque Populaire - Société Anonyme Coopérative de Banque Populaire à capital variable. Siège social : 91 Cours des Roches - 77186 Noisiel. Siret n° 784 275 778 00842 - RCS Meaux. Immatriculation ORIAS n° 07 027 138
BPCE - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 467 226 960 €. Siège social : 50 avenue Pierre Mendès France - 75201 Paris Cedex 13. RCS PARIS n° 493 455 042. Immatriculation ORIAS n° 08 045 100
BROCA&WERNICKE - Illustration : Killoffer.
CA DE , la coopérative de l'éducation, de de





À chaque histoire d'amour sa signature. Plaisir, action, sécurité… Autant d'engagements, conscients ou non, qui nous lient à l'autre. À vous de jouer pour découvrir le vôtre.

[TEST]

QUEL EST LE CONTRAT SECRET DE VOTRE COUPLE ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC GÉRARD BONNET, PSYCHANALYSTE
ILLUSTRATIONS PAOLO GALETTO

Le désir, l'amour, évidemment. Ils sont l'aimant et le ferment du couple. Mais pas seulement. Il faut compter avec l'inconscient, qui a aussi son mot à dire dans les élans du cœur et des corps. « Chaque couple est construit sur un contrat, affirme Gérard Bonnet. C'est une modalité de la relation qui se met très tôt en place, sans même que l'on s'en rende compte. Quelque chose en soi choisit l'autre pour satisfaire telles attentes, tels besoins, souvent inconscients. Transmission, réparation, sécurité… Tant que les deux parties remplissent leur part, le couple dure. En revanche, quand l'un évolue différemment, les choses se compliquent. C'est alors qu'il y a rupture, ou bien réajustement dans >>>

>>> les modalités de la relation. » Aux premiers temps de l'amour, pendant la période de cristallisation, n'apparaissent que les qualités de l'autre et sa merveilleuse capacité à nous combler. Mais le temps se charge d'introduire de l'ambivalence dans le monolithe de l'amour parfait. C'est alors, souvent, que l'on reproche à l'autre de nous décevoir ou, pire, d'avoir été trompé sur la marchandise. Le contrat originel ne résisterait donc pas à l'épreuve du temps ? « Les couples qui durent sont ceux qui se questionnent, échangent et partagent leurs pensées, leurs sentiments et leurs besoins, poursuit le psychanalyste. Les crises sont d'ailleurs des opportunités pour reconsidérer la relation et la position de chacun, et pour modifier un ou plusieurs termes du contrat amoureux. C'est en tout cas ainsi qu'elles devraient être appréhendées. »

Gérard Bonnet est psychanalyste, enseignant, chercheur. Fondateur et directeur de l'École de propédeutique à la connaissance de l'inconscient (EPCI), il est l'auteur de *La Tyrannie du paraître, faut-il se montrer pour exister ?* (Eyrolles, 2013) et de *Soif d'idéal, les valeurs d'aujourd'hui* (Philippe Duval, 2012).



LE TEST

Parmi les quarante phrases suivantes, cochez-en au maximum quinze qui vous correspondent vraiment. En cas d'égalité entre deux profils, vous pouvez considérer que votre couple repose sur un double contrat.

- ☐ **1.** Votre devise : profiter du moment présent.
- ☐ **2.** Vous êtes passionnés d'art et de culture.
- ☐ **3.** Pour vous, vivre, c'est s'engager.
- ☐ **4.** Votre centre, c'est votre famille.
- ☐ **5.** Vous adorez débattre ensemble.
- ☐ **6.** Vous avez de nombreuses discussions concernant les enfants.
- ☐ **7.** Le plaisir guide vos choix.
- ☐ **8.** Vous vous diriez plutôt idéalistes.
- ☐ **9.** Vous ne pourriez pas vivre avec quelqu'un qui ne partage pas votre idéal ou vos opinions.
- ☐ **10.** Vous vous faites très souvent des cadeaux.
- ☐ **11.** En général, vous n'aimez pas l'imprévu.
- ☐ **12.** Vous avez les mêmes intérêts, mais souvent des points de vue différents.
- ☐ **13.** Vous avez besoin de sécurité et de stabilité.
- ☐ **14.** Vous avez fréquemment des discussions passionnées.
- ☐ **15.** Ensemble, vous aimez passer de longs moments silencieux.
- ☐ **16.** Vos amis sont de bons vivants.
- ☐ **17.** La sexualité est le baromètre de votre intimité.
- ☐ **18.** Vos amis appartiennent à la même communauté d'idées.
- ☐ **19.** Pour vous, être parents, c'est donner l'exemple et transmettre des valeurs.
- ☐ **20.** Vous partagez la même aspiration ou quête spirituelle.
- ☐ **21.** Vous attendez de vos amis un enrichissement intellectuel.
- ☐ **22.** Vous vous touchez, caressez, embrassez très souvent.
- ☐ **23.** Vous vous voyez très bien fêter vos noces de diamant.
- ☐ **24.** Rendre le monde un peu meilleur, c'est votre idéal et votre programme.
- ☐ **25.** Fatalisme et défaitisme sont vos ennemis.
- ☐ **26.** Vivre en couple, c'est construire.
- ☐ **27.** Vous apportez beaucoup de soin à votre intérieur.
- ☐ **28.** Vous êtes allergiques à la société de consommation.
- ☐ **29.** Une entente durable exige à la fois consensus et compromis.
- ☐ **30.** Banalité et médiocrité sont vos deux ennemis.
- ☐ **31.** Vous pourriez très bien travailler ensemble.
- ☐ **32.** Complexité et complication vont de pair.
- ☐ **33.** Le confort matériel est très important pour vous.
- ☐ **34.** Vous vous coachez souvent mutuellement.
- ☐ **35.** Vous vous sentez pleinement acteurs du monde.
- ☐ **36.** Les contingences matérielles vous ennuient ou, pire encore, vous effraient.
- ☐ **37.** Vous êtes plutôt contemplatifs et sensitifs.
- ☐ **38.** Vous n'êtes pas du tout casaniers.
- ☐ **39.** Les loisirs occupent une part conséquente de votre budget.
- ☐ **40.** Votre plaisir : élaborer des projets à deux et les réaliser.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil page 118.

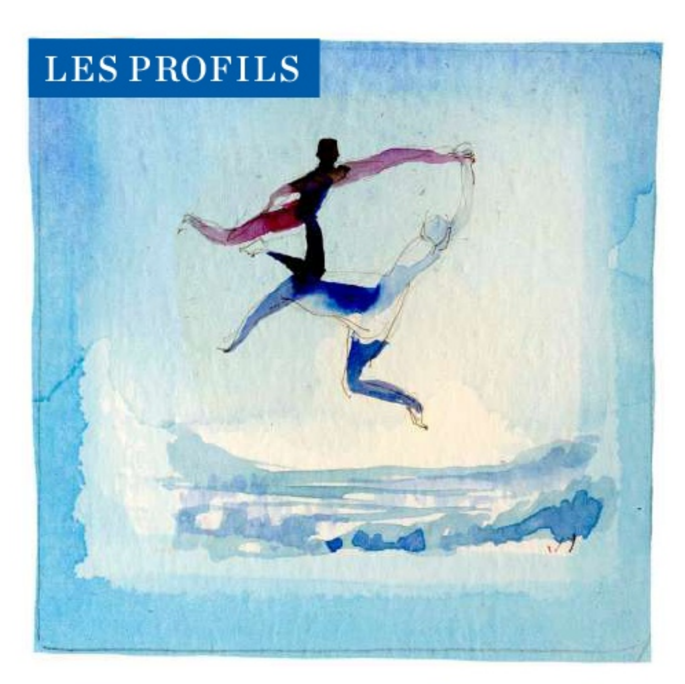
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	D	B	D	A	C	C	A	D	B	D	C	B	A	A	C	D	B	B	A	D	C	C	D	A	B	D	B	C	A	A	D	C	B	B	C	A	D

>>>



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

LES PROFILS





>>> MAJORITÉ DE A

VOTRE CONTRAT : L'HÉDONISME

Profiter de la vie, de l'instant présent, multiplier les sources de plaisir et s'affranchir autant que possible des contraintes… Voilà votre ligne de conduite en même temps que le ressort de votre relation de couple. Bons vivants, conscients que la vie est courte et que ses chemins sont parsemés d'embûches, vous investissez votre temps et votre énergie à la rendre la plus douce et la plus confortable possible. Rien d'étonnant donc à ce que bonne chère, plaisirs de la chair, loisirs, farniente soient au programme dès que l'occasion se présente. « Zéro prise de tête » pourrait être votre devise, ainsi que votre piqûre de rappel lorsqu'il vous arrive de vous égarer sur les chemins du conflit ou des problèmes. La sexualité est l'un des piliers de votre couple, elle représente à la fois son baromètre et le lieu privilégié de votre intimité à tous deux.

Vos points forts : la recherche du plaisir partagé dans tous les domaines et la capacité à affronter ensemble les difficultés de la vie. Ce double positionnement vous aide à traverser les épreuves, à réduire les risques de délitement de votre intimité, mais aussi à sortir de la routine lorsqu'elle se fait un peu trop pesante.

Vos points faibles : la difficulté à gérer la frustration et un certain manque de profondeur dans la relation. La recherche exclusive du confort matériel et du plaisir sensoriel se fait souvent au détriment d'une vraie connaissance de soi et de l'autre.

Votre défi : accepter les flux et reflux du plaisir. En ne cherchant pas à remplir systématiquement son agenda de petits et de grands plaisirs. C'est aussi dans une certaine forme de vide, d'ouverture aux possibles, que le désir se régénère et que la relation gagne en profondeur et en densité.

MAJORITÉ DE B

VOTRE CONTRAT : L'INTÉRIORITÉ

Vibrer ensemble en écoutant de la musique, devant un tableau ou un ciel étoilé… C'est en partageant ces moments, qui conjuguent à vos yeux sens et beauté, que vous vous sentez vraiment reliés l'un à l'autre. Un pied dans le monde et l'autre dans votre monde. Un peu en retrait, vous avez besoin de silence et de temps pour apprécier la complexité d'un raisonnement, la profondeur d'un sentiment. Des âmes sœurs, c'est ce que l'on dit souvent de vous. Vous partagez des idées, des émotions, vous pensez ensemble et « sentez » ensemble, mais pas forcément la même chose ; et c'est aussi cela qui fait la force et la richesse de votre relation. Peu sensibles aux sirènes du paraître, de la consommation et de la réussite matérielle en général, vous privilégiez avant tout la richesse intérieure – culture, spiritualité, nature… –, quitte à parfois subir la contrepartie de votre désintérêt pour la vie matérielle. Vous vivez dans votre monde, que vous protégez des intrusions.

Vos points forts : la profondeur et la richesse de votre complicité, et une exigence qui fait barrage à la banalité et à la médiocrité. Votre capacité à vous nourrir des choses de l'esprit vous met également à l'abri des frustrations matérielles.

Vos points faibles : une propension parfois excessive à l'abstraction, qui peut priver votre relation de sa dimension matérielle et charnelle, et vous transformer au fil du temps en frère et sœur. Et parfois un mode de vie autarcique, qui peut priver vos enfants de la richesse d'une vie sociale active.

Votre défi : vous ancrer plus souvent dans la matérialité du monde et goûter à sa sensualité. Les plaisirs du corps ne sont pas incompatibles avec ceux de l'esprit. La sensorialité est une piste d'exploration de soi et du monde, aussi riche que subtile. >>>





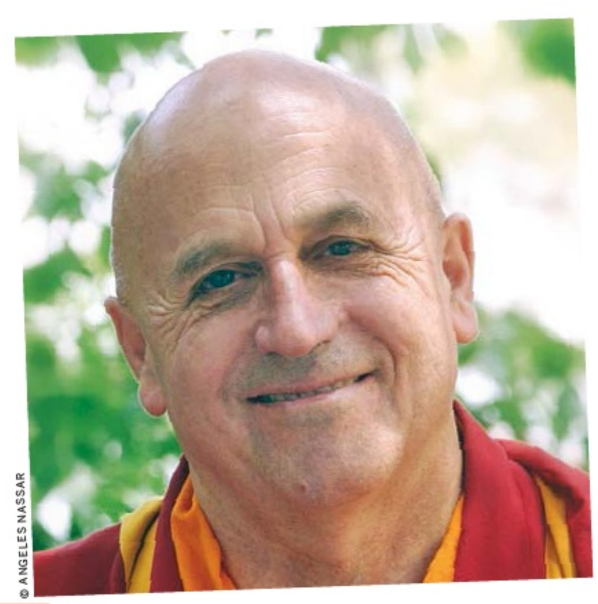
PSYCHOLOGIES MAGAZINE

vous invitent à une conférence exceptionnelle avec

Christophe André et **Matthieu Ricard**



© FLORIAN KLEINEFENN



© ANGELES NASSAR

Cultiver la sérénité, oser l'altruisme

...re heureux

Un échange iné... ...c nos deux grands experts, ...bat avec le public

COMP...

...: 1 octobre 2013

...iver, 110 rue Amelot, 75011 Paris.

Conférence supplém...

...EIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

...: conferences@psychologies.com (paiement sécurisé par CB)

...rrier : Psychologies Magazine, Juliette Pascal - 149 rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex (joindre un chèque)

Tarif : 18 euros.

POUR ÊTRE INFORMÉ EN PRIORITÉ :

adressez vos coordonnées (adresse postale, mail et téléphone) à : developpement@psychologies.com







>>> MAJORITÉ DE C

VOTRE CONTRAT : L'ACTION

Élaborer des projets et vous investir dans leur réalisation, donner de votre temps et de votre énergie à servir une cause ou un idéal, vous fixer un objectif (professionnel ou personnel) et vous soutenir mutuellement pour l'atteindre… Telle est votre conception du couple : un partenariat actif et solidaire. Politique, humanitaire, carrière, quel que soit le domaine, il devient votre terrain d'action et vous l'investissez sans compter. Couple entrepreneur, militant, voyageur, vous vous définissez avant tout par ce que vous produisez ensemble, ou séparément, mais dans le même esprit et pour atteindre le même but. Vous dégagez une énergie volontaire qui inspire ou fatigue vos proches, mais qui est en tout cas votre principal carburant. Chacun admire la force et l'engagement de l'autre et sait pallier ses baisses de régime en trouvant les mots et les actes qui lui permettent de repartir du bon pied.

Vos points forts : une énergie mise au service d'une ambition commune et une certaine « discipline » qui interdit défaitisme et laisser-aller. Portés par le poids de votre idéal à accomplir, vous vous comprenez, soutenez et affrontez tout à la fois. Il ressort de votre relation une belle vitalité et une parfaite complicité, ainsi qu'une absence totale d'ennui.

Vos points faibles : un investissement massif à l'extérieur qui se fait peut-être au détriment d'une intimité plus intérieure, et parfois même au détriment de votre vie de famille.

Votre défi : équilibrer vie à l'extérieur et vie à l'intérieur de manière à ce que la relation ne soit pas uniquement portée par le faire, mais aussi par l'être et le ressentir. Prendre du temps pour juste être ensemble vous permettra de changer de tempo et de vous redécouvrir.

MAJORITÉ DE D

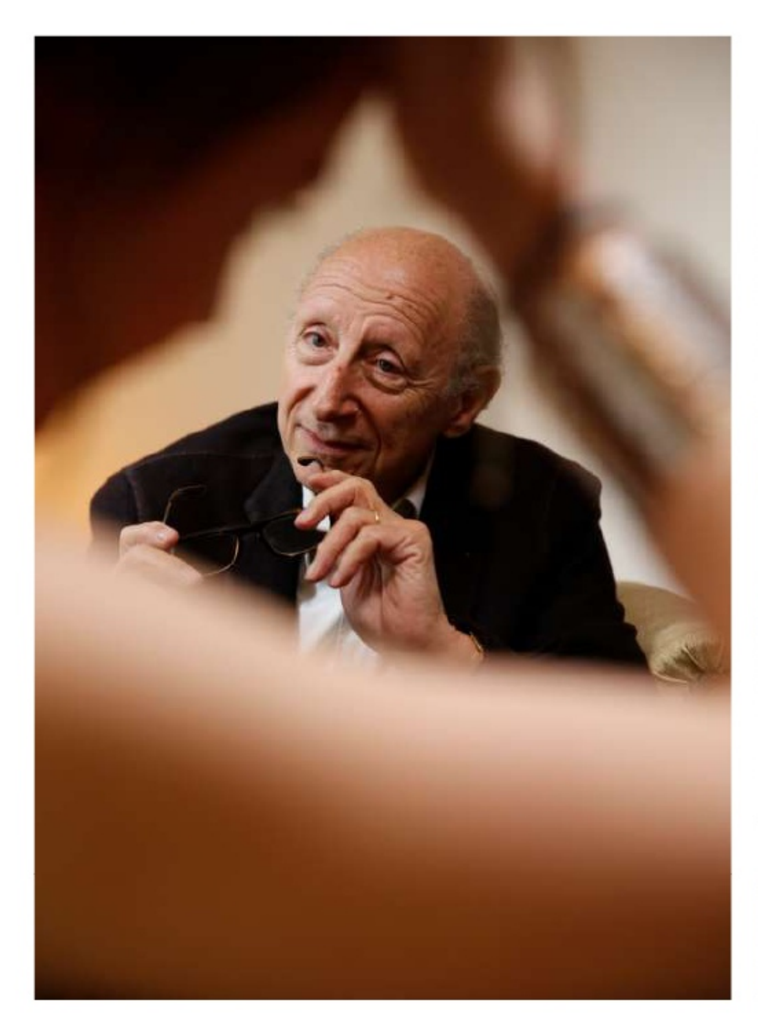
VOTRE CONTRAT : LA TRANSMISSION

Rassembler, construire, transmettre… Votre contrat de couple, tacite ou exprimé, est avant tout un contrat de famille. Faire clan – avec ou sans enfants – ou assurer sa continuité en l'inscrivant dans la durée est ce qui donne force et sens à votre relation. Il s'agit avant tout pour vous de délimiter un cadre et un territoire, et de construire un projet professionnel et familial. Stabilité, sécurité et confiance sont les fondations de votre relation. Chaque choix et chaque action sont déterminés par votre projet familial. Votre idéal : une famille, au sens élargi, solide, au sein de laquelle sont transmises et assurées valeurs et traditions. Votre couple fonctionne sur la complémentarité des personnalités et des compétences. Et si vous traversez des épreuves, vous les surmontez en donnant la priorité à l'intérêt général, celui de votre famille. Cette posture vous met à l'abri des conflits d'ego et vous permet de trouver rapidement ajustements et solutions anticrise.

Vos points forts : votre couple est le lieu d'ancrage et de réalisation de votre idéal personnel, il vous porte et donne du sens à votre existence. Conscients de la valeur qu'il a pour vous, vous faites tout pour qu'il tienne, quitte à sacrifier des habitudes ou des intérêts personnels.

Vos points faibles : le couple amoureux fait peut-être un peu trop les frais du couple familial ou du couple « institution ». N'oubliez pas que tout cadre trop figé devient souvent, tôt ou tard, une prison pour l'un des partenaires, voire pour les deux.

Votre défi : exister davantage en tant qu'individus différenciés et en tant que couple amoureux. Cela passe par se questionner sur son désir personnel, sur les envies ou rêves que l'on a laissé tomber en cours de route, et aussi se rebrancher sur le versant amoureux de la relation.

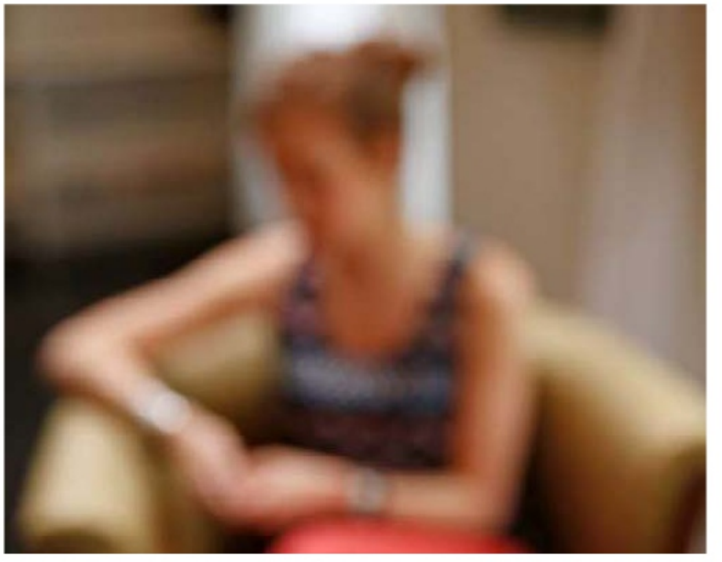




En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Laure, 25 ans,** enseignante.

"J'ai un vide en moi"

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS PAR ANNE B. WALTER – PHOTOS BRUNO LEVY


« La nourriture est un problème pour moi depuis trois ans. D'une manière générale, je sens que je ne vais pas bien, lance Laure. Je n'ai pas d'ambition. C'est comme un vide, je ne sais pas où aller.
— Quelles sont vos attaches dans la vie ? lui demande Robert Neuburger.
— Ma mère, avec qui j'habite. Et une sœur que je vois peu, elle vit en province. Mon père est mort quand j'avais 13 ans.
— Que lui est-il arrivé ?
— Il s'est suicidé en prison.
— Qu'avait-il fait ?
— Il avait tué quelqu'un [elle éclate en sanglots].
— Y avait-il une raison pour cela ?
— C'était dans une bagarre. Il avait bu. Nous ne vivions plus avec lui depuis plusieurs années ; ma mère l'avait quitté. On ne le voyait que rarement.
— C'est parce qu'il buvait que votre maman l'avait quitté ?
— Je ne sais pas, nous n'en parlons pas. La seule fois où j'ai voulu parler de lui, ma mère m'a dit qu'il ne fallait pas pleurer, parce que ce n'était pas quelqu'un de bien. Parfois, je lui en veux de ne m'avoir annoncé sa mort que huit jours après. J'étais en vacances, j'avais envoyé une lettre à mon père et n'avais pas reçu de réponse. Quand je suis rentrée, je l'ai dit à ma mère, et c'est alors qu'elle m'a appris son décès. Comme je savais que cette histoire lui faisait du mal, je n'ai pas pleuré, je n'y ai plus repensé et, pendant dix ans, quand on me demandait ce que mon père faisait dans la vie, je disais son ancien métier. L'année dernière, tout cela m'a rattrapée. J'ai l'impression d'avoir été forte pendant dix ans, d'avoir vécu normalement et, là, tout s'écroule, comme si je n'avais plus de force.

>>>

>>> — Êtes-vous allée le voir en prison ?
— Non. Je pense que ma mère ne le voulait pas. Je l'ai vu une dernière fois après l'arrestation, quand les gendarmes ont perquisitionné la maison. Ils m'ont laissée lui parler, mais je ne sais plus ce qu'on s'est dit…
— Avez-vous des grands-parents ?
— Non, ils sont tous décédés assez tôt.
— Vous êtes donc une toute petite famille. Comment cela se passe-t-il avec votre sœur ?
— Quand elle revient nous voir, elle se dispute avec ma mère pour des riens. On est une famille qui ne parle pas. Au lieu de dire les choses, chacun repart de son côté ; on se retrouve des mois plus tard, et ça recommence.
— Pourquoi vivez-vous avec votre mère ?
— Elle est seule, elle n'a pas d'amis, elle est fragile, à la retraite. Je ne peux pas la laisser.
— Et vous, que faites-vous ?
— J'ai un Capes d'anglais. J'avais un poste de professeure que j'ai abandonné après trois mois, parce que je ne voulais pas vivre loin de ma mère.
— Vous avez donc fait des études brillantes et, là, vous êtes en panne.
— [Rires.] Oui, on peut vraiment dire ça ! Et dès que je suis dans une situation de stress, j'ai des problèmes avec la nourriture.
— Mais dans votre parcours d'étudiante, il y a déjà eu des situations de stress, non ?
— Oui, mais, au fond, je crois que j'ai fait ces études pour plaire à ma mère. L'enseignement ne me dit pas grand-chose.



— Quels sont ces problèmes avec la nourriture ?
— Il y a trois ans, j'ai voulu faire un régime, puis j'ai cessé de manger. Depuis, dès que j'ai une contrariété, je mange sans pouvoir m'arrêter. Je grossis, j'arrête de manger, je mincis, je recommence… C'est comme une drogue.
— J'ai envie de vous poser une question difficile : quels sont vos rêves ?
— [Rires.] Faire le tour du monde !
— On revient au même endroit, non ?
— Oui, mais on voit d'autres choses !
— Et alors ? Qu'attendez-vous ?
— Il faudrait que je puisse emmener ma mère.
— Ah bon ? Il y a quelque chose que je ne comprends pas bien : c'est elle qui est dépendante de vous ? C'est vous qui dépendez d'elle ? Ou les deux ?
— Je pense qu'elle dépend de moi. Elle a toujours été dépressive. Je l'ai entendue des centaines de fois dire qu'elle voulait mourir et que, si je n'étais pas là, elle se suiciderait…
— Ah… Culpabilisez, culpabilisez, il en restera toujours quelque chose.
— Exactement.
— Et ça marche. Il n'y a donc aucune raison pour qu'elle arrête. Mais n'avez-vous pas le sentiment d'être vous aussi dépendante d'elle ? Cela vous évite de vous poser des questions sur l'existence…
— Je ne sais pas… Il y a trois ans, j'ai décidé de partir trois mois aux États-Unis. Ma mère me faisait la tête, mais j'ai tenu bon. Et, finalement, ça s'est bien passé. Quand je suis rentrée, elle était contente pour moi.
– Donc, elle accepte que vous vous éloigniez ?
– Elle savait que c'était provisoire.
– Ce qui m'intrigue, c'est qu'il y a trois ans vous pouviez lui dire : pense ce que tu veux, je pars quand même ! Et, aujourd'hui, vous ne le pouvez pas. Qu'est-ce qui fait la différence ?
— Elle avait un compagnon à l'époque, qui, depuis, est parti. Elle est assez spéciale. Parfois, elle va bien, puis, soudain, elle tombe dans une grande tristesse. Je pense >>>

“J'ai entendu ma mère des centaines de fois dire que si je n'étais pas là, elle se suiciderait…” LAURE

ABONNEZ-VOUS À PSYCHOLOGIES MAGAZINE

OFFRE SPÉCIALE

1 AN
11 numéros
44€

+

LE PEIGNOIR NID D'ABEILLE
25€

29€ SEULEMENT
au lieu de ~~69€~~

Soit 40€ d'économie

OFFRE SPÉCIALE

LE PEIGNOIR NID D'ABEILLE :
Un superbe peignoir blanc, à la fois élégant et confortable, que vous porterez lors de vos moments de détente. Matière : 100% coton • Nid d'abeille • 220g/m • Longueur dos : 100cm

Visuel non contractuel - AGENCE TE

BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
PSYCHOLOGIES MAGAZINE - Service Abonnements - BP 50002 - 59718 Lille cedex 9

❏ **OUI,** je désire m'abonner à PSYCHOLOGIES Magazine et recevoir **11 numéros** (44€) + **le peignoir nid d'abeille** (25€) au prix exceptionnel de **29€ seulement** au lieu de ~~69€~~, **SOIT 40€ D'ÉCONOMIE.**

PYG90

Ci-joint mon règlement par :

❏ chèque bancaire ou postal à l'ordre de PSYCHOLOGIES magazine

❏ CB N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Expire le : |_|_| Mois |_|_| Année

Date et signature obligatoires

Nom : ____________

Prénom : ____________

Adresse : ____________

____________ Code postal : |_|_|_|_|_|

Ville : ____________

Date de naissance : |_|_| Jour |_|_| Mois |_|_|_|_| Année

Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : ____________ @ ____________

❏ J'accepte de recevoir par e-mail, les offres des partenaires sélectionnés par PSYCHOLOGIES magazine.

Psychologies – 140 rue Anatole France 92534 Levallois-Perret cedex. RCS Nanterre 326 929 528.

“Il faut trouver une troisième voie, pour préserver le lien avec votre maman, et sauver votre peau” ROBERT NEUBURGER

>>> qu'au quotidien, pour l'autre, ce n'est pas facile à vivre. Il n'y a qu'avec moi qu'elle retient ses sautes d'humeur
— Et vous, votre vie amoureuse ?
— J'ai un ami qui finit ses études en Espagne, donc il y a une certaine distance. Mais je sais qu'il comprend ma situation. Cela dit, il ne sait pas toute l'histoire…
— Parlez-vous d'avenir ? Vous voyez-vous en couple ?
— Pas du tout. Je ne me vois pas habiter avec quelqu'un, je n'ai pas envie de dépendre de quelqu'un. Le temps partiel, c'est très bien, et il est d'accord avec moi.
— Donc, si je résume, vous restez avec votre maman par culpabilité, pas par amour.
— Je l'aime quand même…
— Oui, “quand même”… Mais pas au point de vous sacrifier. Vous êtes aussi son antidépresseur si j'ai bien compris.
— Oui, c'est cela. Et son “bâton de vieillesse” comme elle dit…
— Votre sœur a compris très tôt et elle est partie.
— Elle s'en fichait puisque j'étais là. J'aurais bien aimé être à sa place. Même aujourd'hui, elle ne se fait pas trop de souci, elle n'appelle pas, elle sait que je suis là… Je lui dis parfois d'appeler un peu plus notre mère, que ce n'est pas forcément à moi de tout assumer, de rester vivre là.
— Oui, vous êtes dans une impasse assez serrée… Je comprends qu'avec ses menaces de suicide votre mère vous ait culpabilisée. Elle a fait en sorte que vous vous sentiez responsable d'elle, ce qui n'est pas juste. Mais j'ai l'impression qu'il n'y a pas que cela qui se joue en ce moment. Vous êtes dépendante d'elle, alors que vous ne l'étiez pas dans le passé. Au fond, elle vous donne un travail à plein-temps…
— Vous voulez dire que, d'une certaine manière, c'est une solution de facilité pour moi…
— Non. Je ne pense pas du tout que vous soyez dans une situation facile. Mais lorsque les situations sont insolubles, c'est que le problème est mal posé. Ce serait une bonne idée de faire un travail psychothérapique, mais en sortant du “ou bien, ou bien”. Ou bien je m'en vais et je vais être malheureuse de laisser ma mère, ou bien je reste et je fiche ma vie en l'air. Ce qui est une alternative peu sympathique… Il faut donc trouver une troisième voie : à la fois préserver votre lien avec votre maman, et sauver votre peau. J'ai l'impression que, dans ce lien avec votre mère, il y a aussi que vous lui en voulez par rapport à votre père…
— Oui, mais je ne m'en rends compte que depuis peu. Je suis souvent désagréable avec elle, sans me l'expliquer…
— Voyez. La troisième voie, c'est peut-être de vous connecter aux rages que vous avez à l'intérieur. Vous avez de bonnes raisons d'en avoir. Beaucoup de choses vous sont tombées dessus qui, au fond, ne vous concernaient pas. Vous n'êtes pas responsable de vos parents. C'est peut-être par ce bout-là qu'il faut prendre les choses, c'est un conseil pour un début de travail. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

LAURE : « Cette séance m'a permis de comprendre que mon problème avec la nourriture n'était pas la source de mes difficultés, mais lié à autre chose et, peut-être, à mon rapport avec ma mère, que j'ai pu voir sous un autre angle. Du coup, je l'ai mis de côté, en me disant qu'il y avait d'autres choses à régler avant. Mais j'hésite à entamer un travail. J'ai été si bouleversée par cet entretien que j'ai peur que ce soit long et difficile. Je me donne donc le temps d'y penser. »
ROBERT NEUBURGER : « Le problème, c'est la définition du problème : quand il est exprimé sous la forme “ou bien, ou bien”, il devient insoluble. Avec Laure, cela donne : “Ou je reste avec ma mère et je sacrifie ma vie, ou je m'éloigne et je me sens si coupable que je ne peux jouir de mon existence.” Cette définition est sans espoir. Il convient donc de redéfinir le problème dans des termes qui comportent une ou des solutions. Ce pas est essentiel pour que Laure perçoive qu'il y a une possibilité d'issue. Ce qui est intéressant, c'est que lorsque cette possibilité lui est offerte, on la voit hésiter. Il est parfois difficile de faire face à la liberté. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, vingt raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).
Sur psychologies.com Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psy dans le forum « Appels à témoin ».

les débats PARENTS

en partenariat avec PHILIPS AVENT

PARIS

Allaitement, les mères ont-elles vraiment le choix ?

Avec la participation de

Myriam Szejer, psychanalyste,

Sophie Guillaume, sage-femme, présidente du collège [illegible] des sages-[illegible] (CNSF)

FNAC des Ternes

samedi 12 octobre 2013 à partir de 11h00.

26-30 avenue Ternes
75017 Paris

FNAC des Ternes

Paris 17e

à partir de 11h00

Entrée libre et gratuite

dans la limite des places disponibles

Myriam Szejer

Sophie Guillaume

Cet événement vous est proposé par le magazine





www.parents.fr

En 2012, nous avons lancé, sur Psychologies.com, un appel à des jeunes de 15 à 25 ans pour tenir une chronique régulière dans nos pages. Rafaëlle a été sélectionnée parmi les soixante-quinze candidats.

Dans ma tête **d'ado**

PAR RAFAËLLE



Je vais avoir 18 ans. Ça fait pas mal de doutes et de responsabilités qui me tombent dessus d'un coup

À l'heure où j'écris ces lignes, le passage obligatoire, le rite initiatique, bref la majorité m'attend. Je vais avoir 18 ans dans moins d'un mois, et mes proches en font déjà les frais grâce au décompte que j'ai mis en place avec autant d'efficacité qu'un plan Vigipirate, et qui vient chaque jour leur rappeler, au cas où ils l'auraient oublié, que je vais passer du côté obscur de la force : J-135, J-58, J-32…

Plus je compte et plus je me demande pourquoi j'y mets autant d'impatience : le passage à la majorité va-t-il vraiment changer radicalement ma vie du jour au lendemain, si ce n'est que, dorénavant, j'aurai à assumer toutes mes conneries sans envoyer ma maman en prison au moindre faux pas ?

Les 18 ans m'apportent en fait plus de doutes que de certitudes. C'est l'âge où j'ai vraiment le droit de commencer à me demander si je reste ou si je pars de chez moi, mais aussi ce que j'ai vraiment envie de faire de ma vie, et surtout comment je vais le faire : suivre des études plus ou moins longues ? D'ailleurs, faut-il que j'en fasse, maintenant que j'ai définitivement mon bac en poche ? Cette liberté de choix m'amène à trop de questionnements en même temps. Ma petite sœur de 14 ans s'accroche déjà à ma jambe avec la ténacité d'un koala à sa branche quand j'évoque l'idée lointaine de quitter l'eucalyptus familial… un jour. Ça fait pas mal de responsabilités qui me tombent dessus d'un coup : le permis, pas une si bonne nouvelle pour le reste du monde qui conduira sur la même route que moi ; dans un autre registre, me faire tatouer, ce qui fait trembler ma mère, qui m'imagine déjà « biker » ; mais surtout, voter. Et honnêtement, quand je vois ce qu'il se passe en France en ce moment d'un côté un peu trop bleu marine, j'ai beau savoir qu'une voix ne change pas tout, j'ai hâte de pouvoir participer à rendre le pays plus rose en repoussant la vague.

Plus futilement, ce sera aussi l'âge d'aller – légalement – en boîte, ou de me marier (mon amoureux, si tu me lis, je ne te mets pas la pression, mais j'ai déjà choisi la robe, le lieu de la célébration et la lune de miel).

Et malgré tout cela, je sais bien que dans la tête de mes parents, particulièrement dans celle de ma mère, ma majorité ne changera strictement rien : je resterai toujours le bébé dont le premier mot a été « Alf » – mais si, l'extraterrestre américain en peluche mangeur de chats ! – et qui mettait les pizzas dans le lecteur DVD en pensant qu'elles allaient s'afficher sur la télé – je maintiens quinze ans après que c'est logique. Je pense qu'elle comprendra un jour que, maintenant, je sais lire et faire mes lacets. Mais il ne faut pas la brusquer. Alors pour la majorité… je vais attendre un peu.

Bref, je vais avoir 18 ans, et je sens que ça va être plutôt mouvementé.

Rafaëlle, étudiante de 17 ans, s'interroge sur les relations parfois compliquées entre adultes et adolescents.

FRÉDÉRIC POLETTI POUR PSYCHOLOGIES

La gentillesse :

c'est bienfait
pour vous.

Mercredi 13 novembre - JOURNÉE M



Pour participer à nos actions et les partager :
journée-de-la-gentillesse.psychologies.com



et le soutien de metro



Le jeûne, une médecine d'avenir



[SANTÉ] Il a longtemps été qualifié de farfelu, d'irresponsable, voire de dangereux par les médecins. Pourtant, le jeûne est en train de faire la preuve qu'il peut être un formidable instrument de bonne santé. Et un nouvel outil pour accompagner la guérison de certains malades.

LAURENCE ET RENAUD/READY-MADE IMAGES/PLAINPICTURE



PAR HÉLÈNE MATHIEU

« On est foutus, on mange trop », chantait Alain Souchon. Yvon Le Maho, directeur de recherche au CNRS, l'exprime différemment : « Le corps humain est beaucoup mieux adapté à la carence de nourriture qu'il ne l'est à son excès. » Ce spécialiste du métabolisme des animaux jeûneurs affirme que nous possédons le même dispositif d'adaptation. Non seulement notre corps ne souffrirait pas du jeûne, mais il en tirerait bénéfice. Nos ancêtres étaient habitués aux périodes de disette. Leur corps s'autonourrissait des réserves accumulées pendant la saison d'abondance. Aujourd'hui, nous ingérons toute l'année trop de graisses, de sucres, de pesticides et de polluants divers. Notre appareil digestif a besoin de se mettre de temps en temps en mode « pause ». « Le jeûne soulage les maladies du "trop" », insiste Françoise Wilhelmi de Toledo, médecin, qui dirige la clinique Buchinger, à Überlingen, en Allemagne. Plus ancienne clinique de jeûne thérapeutique d'Europe, elle fête cette année ses 60 ans d'existence. Les milliers de patients du monde entier venus >>>



>>> perdre quelques kilos, ou souffrant d'allergies, de problèmes digestifs ou articulaires s'en portent si bien que la moitié d'entre eux reviennent chaque année. Dans son livre *L'Art de jeûner*, la spécialiste explique de façon très détaillée comment, au bout de deux semaines, le sang est épuré. La diminution du taux de sucre et d'insuline donne des résultats spectaculaires chez les diabétiques de type 2. L'absence de sel permet d'éliminer une grande quantité d'eau, la régénération cellulaire s'active, la flore intestinale se régénère et les phénomènes inflammatoires, comme les migraines, les maladies articulaires ou l'asthme sont apaisés. Même l'humeur est harmonisée, le jeûne augmentant les effets de la sérotonine.

« Mon rhumatologue m'a prise pour une dingue »

Patricia, une ingénieure de 47 ans, souffre depuis deux ans d'une maladie articulaire auto-immune, la spondylarthrite ankylosante, qui lui occasionne de terribles douleurs et la contraint au repos. Après avoir vu sur Arte le documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, *Le Jeûne, une nouvelle thérapie*, elle a interrogé son rhumatologue qui, depuis deux ans, la bourrait d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires : « Il m'a prise pour une dingue. Pour lui, je me mettais entre les mains de guérisseurs, au sens négatif du terme. Je suis partie quand même pour trois semaines de jeûne. » Au bout de quelques jours à la clinique Buchinger, elle a diminué de moitié ses doses d'anti-inflammatoires. Trois mois après son retour, elle fait le bilan : « Je reprends un antidouleur de temps en temps quand ça tiraille, mais les symptômes de ma maladie ont été atténués au point que je mène aujourd'hui une vie normale. Je sais maintenant que je peux gérer ma maladie. » Elle conclut : « J'ai enfin réintégré mon corps. » Quand elle a évoqué son expérience auprès du stomatologue qui la suit, il lui a demandé en riant : « Et ça vous a coûté combien de ne rien manger ? » Elle aurait pu lui répondre : « Environ trois cents euros par jour. » Le prix d'un très bon hôtel, avec un personnel médical présent jour et nuit, une salle de fitness et une piscine, des cours de gym et de la méditation, pour que les muscles soient en action et l'esprit au repos.

La plupart des spécialistes français, à l'image de ceux qui suivent Patricia, sont opposés au jeûne, jugeant ceux qui le pratiquent comme des gogos et ceux qui le prescrivent comme de dangereux farfelus. « Il manque en France une figure charismatique et crédible qui défende le jeûne pour que l'image change », analyse le réalisateur Thierry de Lestrade, qui vient de publier un ouvrage prolongeant son documentaire. Il ajoute : « En France, quand les médecins ne savent pas, ils disent : "Ne faites pas !" » Son film a fait grand bruit, poussant de nombreux malades à questionner leur praticien sur l'opportunité de jeûner.

TCHAT

Quel jeûne pour quels bienfaits ? Le naturopathe Thomas Uhl répond à toutes vos questions le 8 octobre de 13 heures à 15 heures

SUR PSYCHOLOGIES.COM

PLAINPICTURE

PRATIQUE La meilleure façon de jeûner

Une bonne préparation est nécessaire : il faut y entrer doucement en réduisant son alimentation quelques jours avant… et savoir en sortir progressivement.

Il est indispensable de faire de l'exercice physique durant le jeûne et de s'hydrater avec de l'eau minérale, des tisanes, des jus de fruits ou de légumes pour conserver un apport raisonnable en vitamines, hydrates de carbone et minéraux. Et éviter de reprendre ses mauvaises habitudes alimentaires. La méthode Buchinger préconise quatre jours de réalimentation après un jeûne de dix ou vingt jours, sans dépasser huit cents kilocalories le premier jour, puis mille, mille deux cents et mille six cents.

Manger lentement, exclusivement bio et végétarien pendant les deux semaines suivantes pour que l'appareil digestif se réadapte, en appréciant le goût et la texture de chaque bouchée et en buvant abondamment entre les repas.

S'y mettre seul n'est pas conseillé pour une première expérience. Un encadrement compétent permet de répondre à toutes les questions et de régler les petits problèmes qui peuvent apparaître, comme les douleurs (maux de tête) provoquées par l'élimination d'eau. Ceux qui ne se sentent pas capables d'une pratique prolongée peuvent lui préférer le jeûne intermittent : un jour par semaine de jeûne complet ou de monodiète avec trois repas composés d'un même aliment, au choix des fruits, du riz ou des pommes de terre (sans pain ni matière grasse !) est considéré comme aussi bénéfique qu'un jeûne long.

Attention, il est contre-indiqué en cas de troubles du comportement alimentaire. Sans accompagnement médical, comme cela se pratique le plus souvent en France, il faut être en bonne santé. Pour les personnes malades devant prendre des médicaments, un suivi médical comparable à celui que proposent les cliniques Buchinger est requis.

Où jeûner ?

Dans les cliniques Buchinger, à Überlingen ou à Marbella (buchinger.com ou buchinger.es). En France, des stages de jeûne et randonnée existent : La Pensée sauvage (lapenseesauvage.com), L'Amandier (amandier.info), Jeûne et randonnée (ffjr.com).

Rien de plus insupportable, quand on a fait dix années d'études, que de devoir se justifier face à un patient qui a entendu parler de sa maladie à la télévision ! Surtout s'il s'agit de nutrition, un domaine quasi absent du cursus universitaire.

« Les médecins ont du mal à accepter la nouveauté »

« Si les médecins rejettent cette pratique, c'est surtout par méconnaissance, confirme Michel Lallement, chirurgien cancérologue. Durant nos études, nous recevons une formation archaïque avec très peu de cours sur la nutrition. » Convaincu que notre alimentation « toxique » est un facteur déterminant dans l'explosion des maladies chroniques émergentes et des cancers chez les jeunes, il porte un regard curieux sur toutes les pistes nouvelles et envisage de créer un centre de prise en charge nutritionnelle des malades. « Les médecins ont du mal à accepter la nouveauté, poursuit-il. Mais dans le cas du jeûne, il suffit de faire deux colonnes, bénéfices et risques, pour s'apercevoir qu'il n'y a aucun risque si le jeûneur ingère des jus de légumes pour maintenir son apport en vitamines. »

Une médecin généraliste belge, Brigitte Steiner, a suivi le jeûne Buchinger après en avoir constaté les bienfaits sur l'un de ses patients ayant soigné ainsi ses problèmes respiratoires. Elle avoue : « J'ai été impressionnée par les résultats. » Elle-même atteinte d'une affection des bronches, la bronchectasie, elle a décidé d'intégrer cette « réparation » dans sa vie. Comme quoi, un médecin à l'écoute peut apprendre de ses patients. « Mais cela demande de l'humilité, reconnaît-elle. Beaucoup de médecins se montrent trop sûrs de leur savoir. »

« De nouvelles études commencent à convaincre les plus jeunes médecins », se réjouit Françoise Wilhelmi de Toledo. Celles de Valter Longo sont les plus prometteuses. Ce jeune et brillant chercheur gérontologue de l'université de Californie a fait, en 2008, une découverte qui a ébranlé la communauté scientifique et médicale internationale. Il a injecté de très fortes doses du produit utilisé en chimiothérapie sur des souris à qui il avait inoculé un cancer. Il les a séparées les rongeurs en deux groupes, a fait jeûner l'un et alimenté normalement l'autre. Au bout de quelques jours, le résultat l'a stupéfié lui-même : les souris bien nourries étaient mortes, toutes les autres avaient résisté. >>>

>>> Des études complémentaires lui ont permis de démontrer que, non seulement le jeûne permettait aux souris de mieux supporter la chimiothérapie et d'en atténuer les effets secondaires, mais aussi que les cellules saines étaient devenues plus résistantes et les cellules cancéreuses affaiblies. Mais comme aiment à le répéter les cancérologues agacés par Longo et sa médiatisation, les souris ne sont pas des humains. Grâce à des fonds reçus suite à ses recherches, il a pu prolonger son étude sur l'homme. La première phase terminée lui a permis de démontrer qu'un jeûne de quarante-huit heures avant une séance de chimio et de vingt-quatre heures après réduisait les effets secondaires sur la personne malade, comme cela avait été le cas sur les souris. « Ces résultats sont conformes à ce que nous avons publié précédemment, affirme-t-il. Cependant, nous devons attendre la deuxième phase d'essais cliniques pour avoir confirmation. La bonne nouvelle est aussi que nous n'avons rencontré aucun problème majeur causé par le jeûne lui-même. »

« Des éléments de preuve sur certains cancers »

Les cancérologues français restent prudents. Pour certains, rien de nouveau, les patients, redoutant les nausées, réduisent d'eux-mêmes leur alimentation avant et après les séances de chimio. D'autres jugent le jeûne dangereux, les malades du cancer souffrant surtout de dénutrition. La plupart, comme David Khayat, cancérologue, ne se prononcent pas, attendant les résultats définitifs sur l'homme : « Malgré mon appétence pour les nouvelles recherches, et celles de Valter Longo en particulier, je reste extrêmement prudent. Je m'astreins à ne rien préconiser qui ne soit prouvé sur des patients humains. » Quelques rares praticiens,

Un jeûne avant et après une séance de chimiothérapie en réduirait les effets secondaires

comme le docteur Lallement, anticipent. Il conseille un jeûne de trois jours aux malades en cure de chimio : un jour avant le traitement, le jour de la chimio et le lendemain, avec apport de jus de végétaux pour éviter les carences. Mais il préconise l'appui de leur cancérologue pour éviter que le produit ne soit mélangé à du sérum sucré, ce qui retirerait tout le bénéfice du jeûne. « Malheureusement, souligne-t-il, très peu de médecins acceptent de jouer le jeu. »

Pendant que les Français doutent, le chercheur californien, persuadé que « le jeûne est le cauchemar des cellules cancéreuses », poursuit ses recherches sur ses effets sur le cancer, indépendamment des cures de chimiothérapie : « Il est définitivement prouvé que le jeûne a un effet sur la progression des cellules cancéreuses des souris, et nous avons déjà des éléments de preuve sur des patients atteints de cancers qui suivent des jeûnes périodiques. Cependant, le jeûne sans chimio ne fait que retarder la progression du cancer, et les résultats encourageants ne concernent pas tous les cancers. »

Henri Joyeux, professeur de cancérologie à l'université de Montpellier, regrette de son côté que les médecins « soient branchés à 100 % sur les médicaments et les nouvelles molécules », il reste toutefois précautionneux en ce qui concerne le jeûne : « Pour un malade du cancer, ce peut être dangereux, surtout pour les personnes sans réserves glucidiques ou graisseuses. Le malade risque de perdre son immunité dont il a tant besoin. Mais il faut éviter l'extrémisme, dans un sens ou dans l'autre. »

Alors que faire ? Cet article, comme le documentaire de Thierry de Lestrade, comme la publication des recherches de Valter Longo et l'écho qu'elles reçoivent, risque de pousser des malades de plus en plus nombreux à jeûner seuls ou à se mettre entre les mains de charlatans. Beaucoup le font déjà « en cachette » de leur médecin. Il serait temps que les a priori tombent pour qu'ils se sentent accompagnés. Des essais thérapeutiques prévus sur des patients du service d'oncologie de l'hôpital Avicenne, en Seine-Saint-Denis, devraient démarrer en 2014. Il y a urgence.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Le Jeûne, une nouvelle thérapie*** de Thierry de Lestrade. Un livre scientifique et accessible, regroupant plusieurs années d'enquête (La Découverte, 2013). Le documentaire télé éponyme dont il est issu, réalisé avec Sylvie Gilman, est disponible en DVD (Arte France-Via Découvertes Production, 2012).

L'Art de jeûner de Françoise Wilhelmi de Toledo (Jouvence Éditions, 2013).

Le Vrai Régime anticancer de David Khayat (Odile Jacob, "Poches", 2012).

Changer d'alimentation d'Henri Joyeux (Éditions du Rocher, 2013).

Les Clés de l'alimentation-santé de Michel Lallement (Mosaïque-Santé, 2012).

onsommation

LE PRINCIPE DES TROIS "E" DES ÉCOLOGIST

C'est un fait, les comportements évoluent. Les nouvelles générations exigent ce qui est mieux pour elles et pour leur entourage, dans tous les domaines, y compris l'entretien de la maison. La règle : appliquer à l'écolog









UNE DÉMARCHE ÉCOLOGIQUE GLOBALE ET DURABLE

Depuis sa création en 1986, Rainett œuvre au quotidien à l'optimisation de ses formules. Sa règle d'or : toujours plus écologique et toujours plus efficace. Cette volonté s'inscrit dans une démarche écologique globale qui engage la production, l'emballage, le transport et le recyclage… Des efforts couronnés par 6 organismes certificateurs européens, dont le plus exigeant d'entre tous : l'EMAS*.

* Eco Management and Audit Scheme (Système de Management Environnemental et d'Audit)

E comme efficacité. Il n'est pas question pour nos « écologistas » de suivre leurs seules convictions écologiques. Ces nouvelles consommatrices attendent en plus une garantie de résultat. Raison pour laquelle elles se tournent vers une marque écologique comme Rainett qui, en 27 ans d'existence, a fait la preuve de l'efficacité de ses produits, comme en atteste l'obtention de l'ecolabel. Pour encore plus d'action, ses produits sont uniquement formulés à base de tensio-actifs d'origine végétale associés à des ingrédients naturels aux pouvoirs reconnus : citron dégraissant, sel minéral désincrustant, aloe vera dermo-protecteur.

E comme entourage. Pour protéger leurs proches, les écologistas sont attentives à la propreté de leur cadre de vie… Elles veillent à éviter la pollution intérieure due à des produits chimiques trop agressifs. Elles trouvent là encore une réponse à leurs desiderata avec Rainett. La marque à la grenouille exclut d'emblée les composants nocifs pour la santé tels que les NTA, borates ou formaldéhydes. Les ingrédients naturels sont gages de qualité pour une maison plus saine.

E comme économie. Courir les magasins spécialisés, payer le prix fort ? Pourquoi ça ? Avec Rainett, l'efficacité écologique n'est pas réservée à une élite. Et c'est ce qui plaît aux écologistas. Disponibles dans les rayons classiques, au même prix que les produits d'entretien standards, les produits Rainett sont une valeur sûre, accessible à tous et pour toute la maison. Linge, vaisselle, salle de bains, vitres… à chaque besoin d'entretien, une solution d'une qualité irréprochable.



ETROUVEZ TOUTE LA GAMME DES PRODUITS RAINETT SUR WWW.RAINETT.FR

[Expérience] Nous aimerions être parfaits. Ne pas faire d'erreurs, réussir en toutes choses. Nous serions des robots dans une vie sans surprise ! Nos bévues sont en effet créatives et sources d'apprentissage. Trois témoins nous racontent la « plantade » qui les a fait avancer.

Mon plus bel échec

Propos recueillis par Cécile Guéret et Maëva Vitela – photos Mathieu Zazzo



“J’ai fait la bêtise de vendre mon magasin”

Serge Papin, 57 ans, P-DG du groupement coopératif Système U

« Je suis rentré chez Système U à 20 ans. J’ai suivi le président de l’époque, qui m’a pris sous son aile et, petit à petit, je me suis impliqué dans le groupement. Je représentais la nouvelle génération et j’ai vite été identifié pour, plus tard, prendre peut-être sa suite. Vers 40 ans, j’étais en quête de sens, dans ma vie personnelle et professionnelle. À 43 ans, alors qu’un rapprochement avec un autre groupe s’amorçait, j’ai annoncé mon départ. Pour une question de vision d’abord : j’étais attaché au modèle Système U, à son éthique, et je craignais que cela se perde. Mais aussi pour une question d’ego mal placé : je me demandais si je n’avais pas mieux à faire ailleurs. Il était temps de montrer ce que je valais dans une autre entreprise. J’ai donc quitté le groupe et vendu mon magasin. Je l’ai tout de suite regretté. J’ai eu le sentiment d’avoir perdu ma famille, j’étais mal, vide. Comme lorsque vous mettez fin à une histoire d’amour pour de mauvaises raisons et que vous savez tout de suite que c’est une énorme bêtise. Les gens de mon groupement me manquaient, mais je ne pouvais pas revenir comme si de rien n’était. Il a fallu que je fasse mon autocritique et preuve d’humilité, puis que je propose un vrai projet de développement. Ce que j’ai fait deux ans plus tard. C’était une erreur de partir, mais bénéfique de revenir. J’ai ainsi pu mesurer mon attachement au groupement, retrouver le plaisir d’y travailler, l’envie de le développer. Mais aussi prendre un peu d’indépendance vis-à-vis de mon mentor, ce qu’il a compris. Je ne suis d’ailleurs pas loin de penser que c’était la raison cachée de mon vrai-faux départ. Cinq ans après, j’ai pris sa place. » **Propos recueillis par M.V.**

Dernier ouvrage paru : *Pour un nouveau pacte alimentaire* (Le Cherche Midi, 2012).



“J’ai risqué de faire décompenser des psychotiques”

ALAIN HÉRIL, 59 ANS, PSYCHANALYSTE ET SEXOTHÉRAPEUTE

« J’avais 34 ans. Je venais de finir mes études de psychologie ainsi qu’une formation de sophrologie analytique, et j’organisais, depuis six mois, des ateliers d’art-thérapie dans une institution pour schizophrènes. Un matin, j’ai baissé la lumière, mis de la musique douce et sorti ma plus belle voix grave : “Vos pieds se détendent, puis vos chevilles.” J’envisageais d’aller jusqu’au crâne, mais les patients ont commencé à paniquer. L’un d’eux s’est levé, criant que j’étais fou : “Si je ferme les yeux, n’importe qui peut me découper en morceaux !” D’autres pensaient qu’ils seraient démembrés, ils devenaient violents. Un homme s’était replié sur lui-même avec des mouvements de balancier. Heureusement, l’infirmier les a calmés. J’ai eu très peur !
Proposé à des individus normalement névrosés, cet exercice relaxe et harmonise l’image inconsciente du corps. Avec des psychotiques, qui se vivent déjà dans le morcellement corporel, j’aggravais leurs symptômes, je ravivais leurs angoisses et risquais de les faire décompenser.
Tout ça je l’avais appris, mais je pensais faire mieux que mes maîtres. Cette faute m’a rendu plus modeste, moins insoumis aux règles. Devenu aujourd’hui formateur, je raconte souvent cette expérience aux jeunes thérapeutes. Je les mets en garde contre ce travers de toute-puissance, courant au début de la pratique, qui se régule ensuite, avec les erreurs. Et grâce à la supervision, indispensable, qui les aide à quitter leur position de sauveur et leur rappelle le cadre déontologique. » Propos recueillis par C.G.

Dernier ouvrage paru : *Le Sourire intérieur* (Eyrolles, 2013). Alain Héril tient le blog Les Carnets du désir sur mon.psychologies.com.



“Passionnée de danse, j’ai raté l’entrée à la Scala”

ANTONELLA VERDIANI, 56 ANS, CRÉATRICE DE L’ÉDUCATION À LA JOIE

« À 3 ans déjà, je ne faisais que danser. En Sicile, je suivais les cours d’un maître de ballet, ancien danseur de l’opéra de Rome. J’étais la meilleure élève de mon cours. À 10 ans, je me suis inscrite à l’examen de la Scala de Milan. Je me revois monter les marches du grand escalier, ma mère en bas. J’étais impressionnée par les élèves en body, si minces, si différentes de moi. Face à deux examinatrices, je me suis mise à danser comme dans un rêve, oubliant la froideur du lieu et tout ce que j’avais appris. Quel bonheur ! Puis l’une a touché mes bras, mes jambes, mes pieds et m’a fait marcher. Visiblement, quelque chose clochait. Elles nous ont ensuite mises de part et d’autre du bureau du maître : “À droite, vous êtes retenues. À gauche, non.” J’étais à gauche, j’ai éclaté en sanglots ! Je me suis sentie bannie du monde de la danse.
Pendant des années, voir un spectacle m’a tordu le ventre, l’odeur de la craie pour les chaussons m’a emplie d’une grande tristesse. Bien plus tard, j’ai repensé à cet échec lorsque j’ai fait de la recherche en sciences de l’éducation. Et à mon professeur en Sicile, qui m’avait encouragée en disant : “Vas-y ! Même si tu n’as pas toute la technique, tu as la passion, c’est ton trésor.” Cela m’a fait réfléchir. Je suis persuadée que la joie des enfants et leur envie d’apprendre sont en effet un trésor. Plutôt que d’asséner à certains qu’ils sont bons et à d’autres qu’ils sont mauvais, nous pouvons éduquer par la bienveillance et la confiance. J’ai développé ma méthode sur cette idée-là. » Propos recueillis par C.G.

Dernier ouvrage paru : *Ces écoles qui rendent nos enfants heureux* (Actes Sud, 2012). Plus de renseignements sur la méthode d’Antonella Verdiani : educationalajoie.com. À découvrir également, le site de l’association Printemps de l’éducation : printemps-education.org.

Femmes de tête

PAR MICHELA MARZANO

Homme fragile, homme violent ?

Comment expliquer, malgré les progrès de l'égalité des sexes, la persistance des violences conjugales ? Ces derniers mois, notamment en Italie, la liste de femmes assassinées – souvent même après qu'elles eurent signalé des épisodes de harcèlement – n'a cessé de s'allonger. Ces femmes sont mortes non seulement à cause de la jalousie maladive des hommes, mais aussi en raison de l'incapacité à comprendre ces violences et à y mettre un terme. Certes, il existe, dans la plupart des pays d'Europe, des lois contre le harcèlement moral. Mais peut-on réellement imaginer que la répression puisse suffire à résoudre cette dérive si on ne cherche pas à l'expliquer ?

À mon avis, le drame de la violence contre les femmes n'est plus, comme on le croit trop souvent, un vieux reste de machisme ignorant et aveugle. Il est au contraire symptomatique d'une société postmoderne qui a perdu ses repères. C'est un problème d'immaturité et de narcissisme. Trop d'individus, peut-être en manque d'affection, sont incapables d'accepter la frustration de la perte. La violence n'est plus tellement liée, comme jadis, à l'organisation hiérarchique de la société, selon laquelle les hommes se croient supérieurs aux femmes. Elle dépend plutôt de la nouvelle fragilité identitaire masculine.

D'ailleurs, aujourd'hui, les hommes violents ne sont pas uniquement les moins cultivés : ils appartiennent à n'importe quel milieu social, parfois ce sont des professionnels reconnus. En dépit de leur réussite, ils ne savent plus quel est leur rôle, ils doutent de leur virilité. Cherchant à être rassurés, quand une femme menace de les quitter, ils sont confrontés à leur vide et à leur impuissance.

On se trouve en ce cas face à un problème de « reconnaissance », pour utiliser les termes du philosophe allemand Axel Honneth[1], qui cherche à analyser les fractures narcissiques de l'individu contemporain : quand on n'arrive pas à avoir conscience de sa propre valeur indépendamment du jugement d'autrui, que l'on croit que celle-ci dépend toujours des autres, il est difficile d'imaginer cette perte sans y impliquer la sienne propre. C'est pourquoi, au lieu de multiplier les lois répressives contre les hommes violents, il faudrait peut-être repenser les relations humaines et affectives : éduquer au respect non seulement de l'autre, mais aussi de soi-même.

La violence – Freud nous l'a bien expliqué – ne pourra jamais être totalement éliminée. Mais on se doit de la contenir et de mettre en place des « digues psychiques » capables de réfréner nos pulsions les plus agressives. Et pour ce faire, la clé est et sera toujours l'éducation. On ne pourra jamais lutter contre la violence à l'égard des femmes si l'on n'est pas capables d'apprendre à nos jeunes que leur reconnaissance est liée à celle d'autrui.

Michela Marzano, philosophe, revient dans ses chroniques sur la condition féminine. Dernier ouvrage paru : Légère comme un papillon *(Grasset, 2012).*

1. *Auteur notamment de* La Lutte pour la reconnaissance *(Gallimard, 2013).*

TITTI FABI/CAMERAPRESS/GAMMA



En vente dès le 9 octobre



Et si les mannequins nous faisaient du bien ?

Paris, défilé Chanel, collection automne-hiver 2013.

SYMBOLIQUE

Trop maigres, trop grandes, trop jeunes, trop semblables… Elles sont souvent accusées d'être les agents de la tyrannie du paraître. Et si, derrière les apparences, ces « aliens » des podiums nous réconfortaient au plus profond de nous-mêmes ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI



Elles arrivent à l'automne, avec les premières pluies, les premières brumes, pour défiler en longues processions fantomatiques sur les podiums. Que l'on jette sur cette liturgie des temps modernes un regard distrait, agacé ou fasciné, ces silhouettes somptueusement drapées ou dévêtues ne laissent personne indifférent. Et surtout pas la vox populi, qui dénonce, depuis quelques années, l'excès d'une ascèse esthétique qui ferait l'éloge de la maigreur et de l'androgynie, et qui serait préjudiciable aux jeunes filles en quête de repères identitaires. Et si, en réalité, les mannequins nous faisaient aussi du bien? >>>

>>> Dans son dernier essai, la philosophe Véronique Bergen[1] évoque le double rapport au temps et à l'éternité de la mode. « Quand le vêtement marque l'époque, donne le *la* d'une collection couvrant une durée éphémère bien circonscrite, le mannequin décline dans sa chair nue le mythe de l'éternité [...]. Sur les podiums lors des défilés, les corps qui "officient" le rituel de la haute couture et du prêt-à-porter n'existent qu'à être "hiératisés", idéalisés. »

Une exigence inhumaine

Pour figurer l'« intouchabilité », signe manifeste de l'idée de beauté et d'éternité conjuguées, ils doivent apparaître vierges des marques du temps et de leur « organicité » (des corps sans organes), pour reprendre l'expression de Deleuze et Guattari[2]. « C'est un corps qui est au-delà du corps, détaille Jean-Michel Hirt[3], psychanalyste. Un corps qui semble échapper aux contraintes de la matière. Ce corps des mannequins appartient d'une certaine façon aux dieux des Grecs ou des Égyptiens, dont la pureté et la beauté des formes ont traversé le temps. C'est en cela qu'il nous fascine et que, paradoxalement, il nous rassure, parce qu'il est porteur d'éternité. » À l'instar des demi-dieux de l'Olympe, fruits d'une union avec les humains, ces silhouettes évoluent dans notre monde, mais sur un plan qui reste inaccessible aux mortels : l'Olympe pour les unes, le podium pour les autres.

> « Ces corps nous rassurent car ils sont porteurs d'éternité »
>
> JEAN-MICHEL HIRT, PSYCHANALYSTE

Agnès, 36 ans, professeure de lettres, ne manque aucun défilé. « Sur le Net, je me fais des cures de beauté, c'est vraiment du rêve, de l'art, au même titre que la musique, la peinture ou le théâtre. Est-ce que ce spectacle serait aussi beau avec des femmes ordinaires ? Évidemment que non, et, contrairement à ce que beaucoup prétendent, personne n'en voudrait, elles ne sont pas là pour être notre miroir, mais pour incarner l'extraordinaire, au sens étymologique du terme. »
Pour Carole Sédillot[4], pédagogue jungienne, « le mannequin de haute couture incarne le désir de se relier véritablement à l'archétype de la beauté, qui est une puissante aspiration en chacun de nous. Et, pour satisfaire ce désir, il doit obéir à des critères d'une exigence inhumaine ». Une exigence esthétique qui, pour Véronique Bergen, est toujours le fruit d'une « codification précise soumise aux canons esthétiques du moment ». En 2013, les « filles », puisque c'est ainsi que les nomme la profession, sont très jeunes, très slaves, très maigres et possèdent toutes la même apparence. Démultipliées sur les podiums, elles perdent leur statut de femmes pour incarner un concept. Dans notre société d'abondance et de malbouffe, il n'est pas étonnant que ce soit le corps débarrassé des excès de la matière, dont on connaît les fâcheuses conséquences sur la santé, qui triomphe.
Santé et beauté comme vecteurs de l'éternité, l'idée n'est pas nouvelle, elle est, pour filer la métaphore de Jean-Michel Hirt, une résurgence de la Grèce antique et de Rome, deux cultures qui ont façonné la nôtre et dans lesquelles l'exaltation du corps beau car en bonne santé, *mens sana in corpore sano*[5], était centrale. Ce corps porte en lui la promesse de triompher de la maladie, de la vieillesse et, in fine, de la mort. Une promesse à laquelle notre inconscient collectif aspire et que notre culture ne relaie >>>



Paris, défilé Louis Vuitton, collection automne-hiver 2013.

CATWALKING/GETTY IMAGES









GABRIELLE MARION-RIVARD ALEXANDRE LANDRY

TOMBEZ EN AMOUR POUR...

GABRIELLE

un film de Louise Archambault

AU CINÉMA LE 16 OCTOBRE



Paris, défilé Valentino, collection automne-hiver 2013.





> « L'expérience du beau peut élever l'âme »
>
> CAROLE SÉDILLOT, PÉDAGOGUE JUNGIENNE

>>> plus. Pour le psychanalyste, il est évident que la fascination du spectacle de la haute couture va de pair avec le vide laissé par le religieux.

Véronique Bergen établit d'ailleurs une corrélation entre les mannequins et les anges, tous jeunes, androgynes et partageant quatre propriétés : « L'ascétisme alimentaire, le mutisme, l'aura et l'aspect éthéré, lumineux de leur corps. » Ainsi, les mannequins seraient « envoyés d'un dieu, le dieu de la Beauté, et passeurs entre l'ici et l'ailleurs, entre les vivants et les morts, la terre et le ciel ». La philosophe fait aussi se rencontrer les saintes et les mannequins, réunies par une double privation, celle de la nourriture et celle des mots. Mais si les premières se sacrifient pour tendre vers une union mystique avec le divin, les secondes ne cherchent qu'à provoquer la convergence des regards humains sur leur « corps glorieux » et sur la magnificence des vêtements qui les parent. « La dématérialisation de leur corps ne sert qu'à retourner à la matière, explique Carole Sédillot, car, contrairement aux saintes et aux figures spirituelles, qui sont des traits d'union entre l'esprit et la matière, du mannequin, seul le vêtement, l'enveloppe, reste et marque les esprits. »

Un désir inconscient de spiritualité

Pour la pédagogue jungienne, les silhouettes-anges font frémir notre fibre numineuse (notre pressentiment qu'il existe un plus grand que l'humain) sans pour autant la combler tout à fait puisque nous savons qu'elles sont humaines. Telle n'est pas l'intention première de la mode, qui joue inconsciemment avec les codes du sacré et du religieux sans chercher à donner du sens à l'existence. « Ce n'est pas pour autant qu'il faut minimiser cette démarche, souligne Carole Sédillot, car l'expérience du beau, philosophiquement et spirituellement, peut élever l'âme. » C'est ainsi qu'Emmanuelle, 42 ans, comptable, la vit. « Posés sur ces corps particuliers, les vêtements ne sont plus des objets de consommation, ils sont inaccessibles à la majorité des gens et deviennent, pour beaucoup, des œuvres d'art. Je les regarde avec le même œil que celui que je pose sur un Titien ou un Velasquez, j'embrasse une époque, un art qui me donnent accès à quelque chose de plus grand que moi. »

Si la grand-messe de la mode, avec ses officiantes que sont les mannequins, traduit en creux, et à son insu, un certain besoin de spiritualité, elle comble également en nous, selon Jean-Michel Hirt, l'enfant qui a besoin de merveilleux et qui trouve momentanément dans les contes de fées un apaisement à des angoisses et à des questions existentielles qui resteront sans réponses.

1. *Véronique Bergen, auteure du* Corps glorieux de la top-modèle *(Nouvelles Éditions Lignes, 2013).*

2. *Gilles Deleuze et Félix Guattari, auteurs entre autres de* Qu'est-ce que la philosophie ? *(Les Éditions de minuit, 2005).*

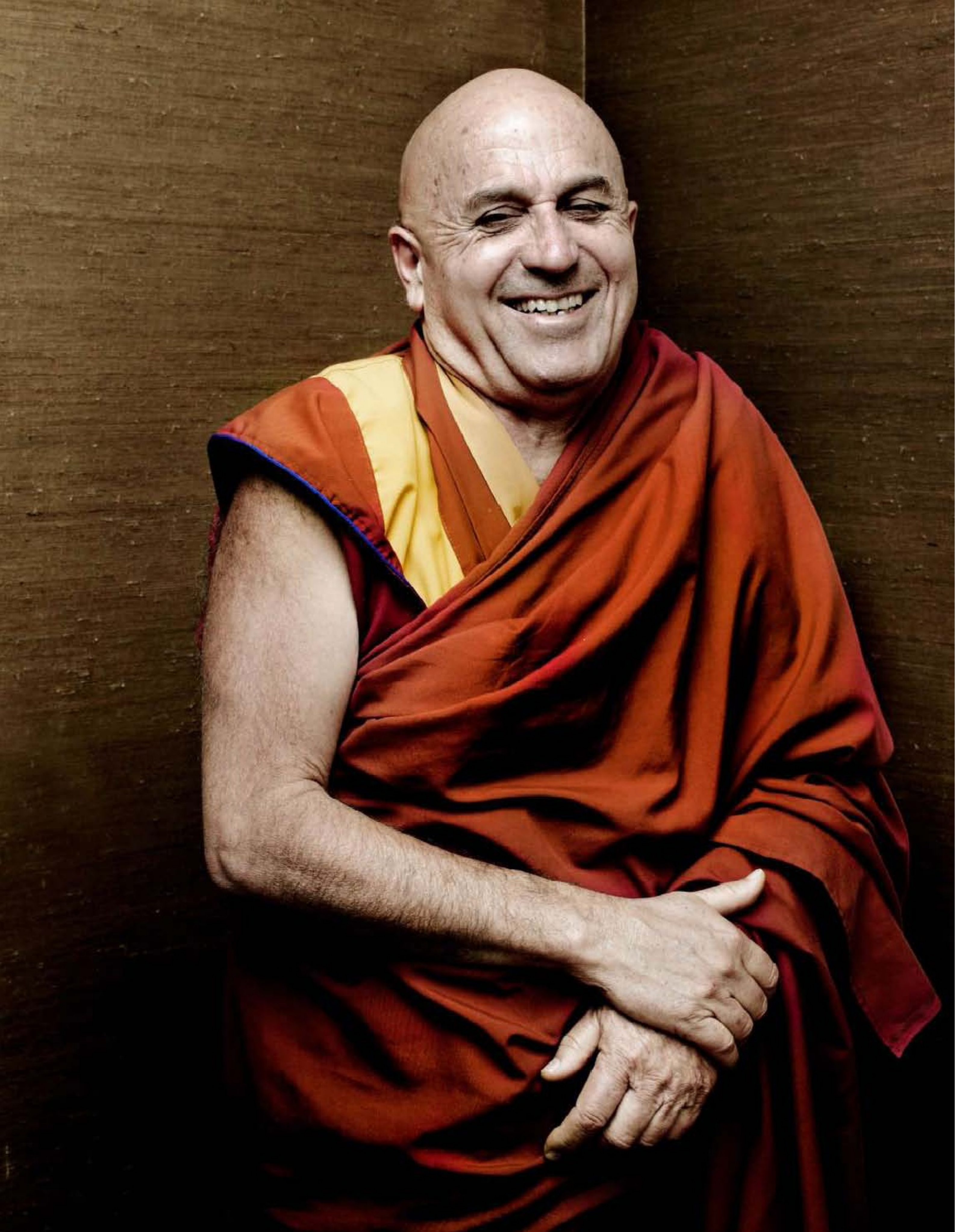
3. *Jean-Michel Hirt, auteur de* La Dignité humaine *(Desclée de Brouwer, 2012) et de* Vestiges du Dieu, athéisme et religiosité *(Grasset, 1998).*

4. *Carole Sédillot, auteure de* Jeu et enjeu de la psyché *(Dervy, 2011).*

5. *« Un esprit sain dans un corps sain. »*



ROBBIE WILLIAMS
RFM C'EST
DE LA POP MUSIC
LIONEL RICHIE
DU DISCO
ET DE LA FUNK
MAROON 5
DU ROCK
PATRICK BRUEL
ET DES
NOUVEAUTÉS
RFM
LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE
REJOIGNEZ-NOUS SUR
TOUTES LES FRÉQUENCES SUR RFM.FR
SoBuzzee



[ÉVÉNEMENT] S’ouvrir aux autres et s’entraider est la seule issue possible pour donner du sens à nos vies et… sauver le monde ! affirme le moine bouddhiste. Preuves scientifiques à l’appui, son dernier livre est un plaidoyer contre le règne de l’égoïsme et du chacun pour soi. Un message enthousiasmant.



PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTO PATRICK SWIRC/MODDS

Psychologies : Pourquoi ce livre sur l’altruisme aujourd’hui ?

Matthieu Ricard : Tout est parti du constat de l’apparente impossibilité de concilier trois échelles de temps – le court, le moyen et le long terme –, qui correspondent aux trois impératifs majeurs que sont l’économie, la recherche du bonheur et le respect de l’environnement. Je me suis donc demandé quel concept pourrait les réconcilier. Le seul qui me soit apparu est l’altruisme. Dès lors que vous avez davantage de considération pour autrui, vous ne jouez plus avec l’argent des autres, vous faites en sorte que la qualité de vie dans la société soit acceptable et que l’état de la planète pour les générations futures le soit aussi.

Au fond, vous proposez une moralisation de nos sociétés ?

M.R. : Non, l’altruisme n’est pas qu’une valeur morale, c’est une valeur pragmatique. Elle est bien plus >>>

RENDEZ-VOUS

De l'altruisme à la gentillesse

Le 13 novembre prochain aura lieu la cinquième édition de la Journée de la gentillesse, lancée en France par *Psychologies magazine* avec le succès que l'on sait. Retrouvez sur notre site toutes les actions en cours : mieux vivre ensemble à l'école, avec un kit scolaire à destination des enseignants ; favoriser le bien-être des salariés, avec un appel à plus de bienveillance signé par trois cent cinquante entreprises ; développer la convivialité, avec une action virale Internet. Cette année, le magazine consacrera, entre autres, un sujet à l'essor de l'économie du partage entre particuliers (maisons, voitures, prêts). Journee-de-la-gentillesse.psychologies.com.

>>> en adéquation avec la réalité que l'égoïsme ! L'égoïste se coupe de la réalité en imaginant qu'il est une entité autonome capable de vivre sans se préoccuper du sort des autres. De même, à l'échelle de l'évolution des espèces, il est prouvé que la coopération a toujours amené à des niveaux de complexité et de progrès bien plus élevés que la compétition. Autant de raisons pragmatiques qui prouvent que l'altruisme n'est pas un luxe, mais une nécessité. Et ça tombe bien, car cela correspond à l'aspect fondamental de l'être humain qu'est l'ouverture à l'autre.

Si l'altruisme est aussi pragmatique et naturel, pourquoi n'est-il pas ce qui domine ?

M.R. : Il y a, certes, encore du chemin à parcourir, mais pourquoi dire qu'il ne domine pas ? La philosophe Hannah Arendt parlait de la « banalité du mal » ; on pourrait plus aisément parler de la « banalité du bien ». Dix personnes qui coopèrent toute une journée, cela ne fait pas une nouvelle. En revanche, une seule commet un casse et tout le monde en parle. La fascination pour des aberrations telles que le crime fait que l'on cesse de regarder ce qui fait la texture de notre existence, à savoir des actes de bienveillance, de sollicitude… Tout acte brutal ou égoïste choque justement parce qu'il n'est pas « banal » !

Vous voyagez à travers le monde, vous voyez la pauvreté, la violence, le capitalisme sauvage : qu'est-ce qui vous fait croire en des lendemains plus altruistes ?

M.R. : Un chien qui mord fait plus de mal que cent chiens paisibles. Une minorité d'entreprises égoïstes mais puissantes peuvent exercer une influence délétère. Mais ce qui m'encourage est justement de pouvoir prendre la température intellectuelle dans des domaines tels que l'économie, la psychologie et les sciences, et de constater que, partout, l'intérêt pour les valeurs de coopération progresse. C'est d'entendre Paul Ekman, psychologue qui a consacré toute sa vie aux émotions, me dire : « Tout ce qui me passionne désormais, c'est de trouver la porte d'entrée pour promouvoir l'altruisme et la compassion dans nos sociétés. » De lire l'éminent économiste Dennis Snower soutenir que, à côté de la voie de la raison, il faut la « voie du *care* » [« soin », ndlr]. De discuter avec le nouveau président de la Banque mondiale, le docteur Jim Yong Kim, et de découvrir un homme intimement convaincu de la nécessité de lutter en faveur de l'environnement et contre les inégalités. De participer à l'élaboration du rapport Attali sur l'« économie positive ». De me retrouver, avec le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn et le neuroscientifique Richard Davidson, à exposer notre vision à des économistes, des généraux et autres proches conseillers de Barack Obama lors d'un récent think tank… Oui, tout cela, ajouté au bourgeonnement de centaines de milliers d'ONG ou d'entreprises telles que la Khan Academy[1], me fait croire qu'un changement culturel est en cours.

Être ainsi sollicité par des politiques sans que des actes suivent, cela ne vous décourage pas ?

M.R. : Il faut accepter que cela prenne du temps. Dans les années 1960, les écolos, dont j'étais, étaient considérés comme des marginaux. Aujourd'hui, ils sont de tous les gouvernements. De même qu'elles se sont questionnées sur la légitimité de l'esclavage ou sur l'égalité hommes-femmes, les civilisations s'interrogent désormais sur l'expression des qualités humaines dont nous avons le potentiel. Voilà ce qui m'enthousiasme et me rend plein d'espoir. Comme l'a dit Victor Hugo, rien n'est aussi puissant qu'une idée dont le temps est venu. Le temps de l'altruisme arrive, c'est évident. Parce que, de toute façon, nous n'avons plus le choix.

1. La Khan Academy propose des cours gratuits en ligne et enseigne aujourd'hui à plus de six millions de visiteurs uniques chaque mois (khanacademy.org).



PLAIDOYER POUR L'ALTRUISME, LA FORCE DE LA BIENVEILLANCE de Matthieu Ricard, NiL, 928 p., 23 €.

LES IDÉES FORTES DU LIVRE

L'altruisme véritable, désintéressé, existe

Les études s'accumulent pour démontrer l'existence d'un altruisme désintéressé. Matthieu Ricard, dans son *Plaidoyer pour l'altruisme*, en cite plusieurs. Comme celle effectuée sur un grand nombre de donneurs de sang qui a révélé que moins de 2 % d'entre eux espéraient une contrepartie à leur don. La quasi-totalité exprimait son désir d'aider ceux qui en avaient besoin. Pour lui, l'explication est simple. « Lorsque l'on offre un vrai cadeau de manière sincère à quelqu'un, écrit-il, la beauté du geste tient au fait de faire plaisir et non d'espérer quelque chose en retour. » Cependant, le plaisir de « faire plaisir » n'est-il pas la preuve de notre égoïsme profond? Non, selon lui, dès lors que « c'est pour le bien d'autrui et non pour notre satisfaction que nous avons agi ».

Il ne signifie pas le sacrifice

Pour la psychanalyse, cette attitude est un mécanisme de défense, une sublimation de notre agressivité et, selon la psychanalyste Anna Freud, « une manifestation du masochisme », l'altruiste étant en recherche des sacrifices liés à son action. Thèse que Matthieu Ricard réfute, en avançant que parler de sacrifices, c'est souvent faire référence à des « coûts extérieurs » : notre confort physique, nos ressources financières… Se référant à l'« économie psychique » vue par le bouddhisme, il les distingue des « coûts intérieurs ». « Si je sors vainqueur d'un conflit financier, illustre-t-il dans son ouvrage, je m'enrichis extérieurement, mais je paie le prix intérieur de l'hostilité qui trouble mon esprit en y laissant les empreintes du ressentiment. À l'inverse, si j'accomplis un acte de générosité désintéressée, je m'appauvris extérieurement mais je m'enrichis en termes de bien-être. » L'altruisme n'est donc pas synonyme d'effacement de soi. « Si la diminution de la souffrance est le critère principal, il serait déraisonnable de sacrifier notre bien-être durable pour que l'autre puisse jouir d'un avantage mineur. » L'effort consenti doit avoir un sens.

C'est une capacité innée et universelle

Les travaux du psychologue Michael Tomasello démontrent que les comportements d'aide désintéressée se manifestent spontanément entre 14 et 16 mois. Il existe donc bien une inclination naturelle chez les enfants à venir en aide, qui n'est pas le produit de la culture ou de l'éducation. En revanche, ces dernières deviennent déterminantes dans le choix des valeurs développées : esprit de compétition ou générosité? Égocentrisme ou écoute de l'autre? Une enquête menée auprès des Justes pendant la Seconde Guerre mondiale révèle que « leurs parents parlaient plus fréquemment de respect de l'autre, d'honnêteté, de justice et de tolérance que de valeurs matérielles, rapporte Matthieu Ricard. En outre, ils mettaient peu l'accent sur l'obéissance. On sait que la tendance à se soumettre à l'autorité a entraîné nombre de citoyens à exécuter des ordres auxquels leur conscience aurait dû les dissuader d'obéir ».

Il améliore le bien-être et la santé

Le psychologue Allan Luks a observé le moral de milliers d'Américains participant à des activités bénévoles. Résultat : ils étaient en meilleure santé que d'autres personnes du même âge, faisaient preuve de plus d'enthousiasme, et étaient moins sujets à la dépression. D'autres études ont mis au jour que les jeunes filles impliquées dans le bénévolat sont moins confrontées à la toxicomanie, aux grossesses précoces et au décrochage scolaire. Ou encore qu'un épisode dépressif causé par un événement tragique s'apaise plus rapidement si la personne consacre du temps à aider les autres. Matthieu Ricard cite encore ces témoignages de sauveteurs qui se sentent enrichis intérieurement des décennies après leur action.

Il se cultive au quotidien

« Le dalaï-lama distingue deux types d'amour altruiste : le premier se manifeste spontanément du fait des dispositions biologiques héritées de l'évolution, écrit Matthieu Ricard. Il reflète notre instinct à prendre soin de nos enfants, de nos proches et de ceux qui nous traitent avec bienveillance. L'altruisme étendu, au contraire, est impartial. Chez la plupart des gens, il n'est pas spontané et exige d'être cultivé. » Comment? Grâce aux méditations proposées par le bouddhisme, qui évoluent de celle faite à l'intention d'un être cher à celle qui s'étend avec une bienveillance sans limites. L'entraînement passe aussi par l'action et les valeurs défendues au quotidien, qui ont un effet vertueux sans fin. Dans nos sociétés compétitives, chacun se méfie de l'autre, cherche à promouvoir ses intérêts sans trop se soucier des individus qui l'environnent. À l'inverse, une société coopérative repose sur la confiance, on y consacre du temps et des ressources à autrui. « Ainsi s'enclenche un cycle vertueux de solidarité et de réciprocité qui nourrit des rapports harmonieux », résume Matthieu Ricard.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com
« Comment aidez-vous? » Il y a mille façons d'aider les autres. Découvrez celle qui vous correspond le mieux. Rubrique « Tests ».

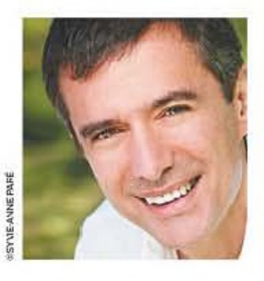
GUY CORNEAU EST L'INVITÉ

La croisière du retour aux sources...
Les mythes d'Istanbul à Athènes

Embarquez avec l'équipe de Psychologies sur la trace des mythes de la Grèce Antique. Nous croiserons en Turquie, en Crète et dans les îles Grecques, à bord du Louis Cristal, majestueux bateau au design moderne inspiré des grands yachts, avec de nombreuses prestations à bord (piscines, massages, sauna, spectacles...). Nous visiterons des lieux emblématiques tels que : Istanbul l'ancienne Byzance, Ephèse, Santorin, Knossos et son Minotaure, Rhodes, Symi, Chios, Mykonos et bien sûr Athènes. En plus de ces excursions, toutes incluses dans le prix de notre croisière, nous vous proposons un programme sur-mesure avec notamment la présence de Guy Corneau, spécialement venu du Québec pour 2 conférences exceptionnelles, ainsi qu'un atelier thématique de développement personnel. Un voyage original sur les pas des mythes fondateurs de notre Histoire.



... Pour aller vers le meilleur de soi
2 conférences exclusives de Guy Corneau


©SYLVIE-ANNE PARÉ

Psychanalyste jungien de formation, Guy Corneau a fondé des groupes de parole et d'entraide au Québec et anime des conférences et ateliers de développement personnel à travers le monde, donnant à chacun des clés pour libérer sa créativité et évoluer vers le meilleur de soi. Il est l'auteur de best-sellers, dont ***N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*** (Robert Laffont, 1997), ***Le meilleur de soi*** (Robert Laffont, 2007) et ***Revivre !*** (Ed. de l'Homme, 2010).

+ Un atelier de développement personnel

« Le voyage du héros : symbolisme et mythologie »

Par Carole Sédillot, formatrice en psychologie jungienne*

Cet atelier vous propose de découvrir comment, à travers les grands symboles et les motifs archétypaux de la Mythologie, nous pouvons rencontrer le "Héros" que nous sommes et œuvrer vers sa réalisation.

*Auteure de l'***ABC de la psychologie jungienne*** (Ed. Grancher, 2003) et ***Jeu et Enjeu de la psyché*** (Ed. Dervy, 2011).

Vos 2 conférences

• LE CHEMIN DE LA JOIE...
Trouver sa voie par l'expression créatrice

Guy Corneau présente des pistes pour éprouver la force de notre élan créateur et sentir la pulsion de vie qui nous anime. L'expression au quotidien de nos aptitudes constitue le chemin de la joie.

• ALLER VERS LE BONHEUR...
Comment faire vivre son idéal

Guy Corneau explique comment libérer notre idéal de l'emprise de la peur et des croyances négatives. Il offre un chemin de vie à tous ceux qui cherchent le bonheur : la liberté intérieure par la transformation des états d'âme.



UN TEINT PARFAIT

La première BB Cream bio de Melvita hydrate, lisse et unifie le teint.

« Minéraux et pétales de rose, un duo étonnant pour rayonner de beauté »

la nature au cœur - nature at heart
Melvita
NECTAR DE ROSES®
BB Cream
SPF 15
ROSE DES SABLES
NUDE ROSE
BB Cream
Sunscreen
BROAD SPECTRUM SPF 15
Eau florale de Rose
Pétales de Rose Sauvage
Yaourt
BIO
1.3 fl.oz.
40 ml

Le pouvoir hydratant de la Rose dans un soin teinté à la texture ultra-légère, sans silicone, qui laisse la peau respirer. Lissé et unifié, le teint est frais et lumineux.

LIVRAISON OFFERTE POUR L'ACHAT DE LA BBCREAM SUR www.melvita.fr (Code : PSYBBCREAM13 jusqu'au 15/12/13).
Retrouvez la liste de nos points de vente sur le site : boutiques Melvita, magasins bio, pharmacies et parapharmacies.



cosmétique bio française depuis 1983

Être*bien* le cahier corps-esprit

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS





MON SOIN EN MIEUX !

Nos crèmes bien-aimées, nos lotions de beauté, nous ne voulons pas en changer. Mais nous voulons quand même profiter des dernières innovations. Un désir contradictoire entre l'ancien et le moderne que les professionnels de la cosmétique s'efforcent de satisfaire…

PAR VALÉRIE NAHMIAS ET ISABELLE TAUBES

TARA MOORE/GETTY IMAGES

Les vacances sont terminées, retour à la réalité, avec toutes ses remises en question… « L'automne, l'automne a fait mourir l'été », lance Guillaume Apollinaire dans son célèbre recueil *Alcools*[1]… L'été est mort ? Vive l'automne ! Aucune saison n'illustre mieux, en effet, la marche inexorable du temps. Et, par là même, les contradictions du psychisme humain : notre besoin de stabilité et notre désir de changement, notre envie de rester fidèle à nos objets familiers et notre aspiration à découvrir d'autres horizons. >>>

>>> Il en va ainsi des choix essentiels de l'existence comme des petits riens du quotidien : nos soins cosmétiques, ceux qui nous rendent plus belles, qui nous permettent de nous sentir mieux dans notre peau, ne font pas exception. Comment conserver cette crème de jour dont j'aime l'odeur, la texture, tout en bénéficiant des dernières innovations pour avoir la peau plus ferme ou plus hydratée ? Comme en écho à cette dualité constitutive, les laboratoires cosmétiques s'efforcent de moderniser nos produits préférés, ceux qui ont fait leurs preuves sur la durée, pour nous permettre de rester en terrain connu, avec une promesse supplémentaire (encadré ci-contre).
Continuer à nous surprendre sans bousculer nos habitudes, quel défi ! Surtout quand nous réalisons que certains produits stars existent depuis quarante-cinq ans. À charge pour les « formulateurs » de revoir leur composition afin de coller à l'air du temps et aux progrès scientifiques, tout en préservant l'essentiel.
Nous le savons, le parfum d'une crème, d'un gel, d'une lotion est en quelque sorte sa signature, sa carte d'identité. Le jour où celle de notre partenaire nous incommode, nous devient odieuse, c'est comme s'il était devenu quelqu'un d'autre. Fin d'une complicité, quelle que fût sa durée, désamour immédiat, cela va de soi. Quand il n'y a plus de plaisir, il est temps de se dire adieu.

Se réinventer sans se renier

Que la texture – symboliquement, le vêtement d'une crème ou d'un gel – perde de sa fluidité et cesse d'épouser notre grain de peau, et c'est un peu comme si l'on se réveillait un matin avec un inconnu à nos côtés… Divorce assuré. « Je veux la même, mais en mieux », demandent les utilisatrices. Pour les alchimistes de la beauté, le pari est donc le suivant : conserver son nom et son parfum à notre crème ou à notre lotion fétiche, la loger dans le même habitacle, tout en améliorant son efficacité et ses performances.
Mais retravailler une recette plébiscitée par des millions de femmes n'est pas sans danger : c'est prendre le risque de décevoir… Dans les faits, c'est un choix forcé. « Le monde change, la cosmétique et les besoins des femmes évoluent », répond-on aux laboratoires Clinique. C'est justement à cause de son succès que la célèbre émulsion hydratante Tellement différente (du trio Basic 3 temps) devait se réinventer. Inchangée en apparence, elle devient, par la grâce de sa nouvelle formule, deux fois plus hydratante pour offrir à la peau davantage de protection.
« Il est moins risqué d'améliorer un soin dont la renommée est acquise que de lancer un produit nouveau, inconnu, qui risque de le rester », observe Édouard Mauvais-Jarvis, directeur scientifique de la recherche Dior. Ce nouveau parfum, cette nouvelle texture, cette autre histoire trouveront-ils leurs adeptes ? Et puis, installer une crème, prouver ses bienfaits, faire parler d'elle, cela prend du temps. Sans compter qu'il n'est pas de meilleure publicité pour un soin que sa réputation.
N'empêche, faire évoluer une composition relève du challenge, car les femmes ne céderont pas sur leur double exigence : l'amour du même et l'envie du mieux. « Nos clientes attendent que nous appliquions à nos produits leaders les dernières technologies, confirme Christine Mas, directrice de la formation chez Shiseido. C'est ainsi qu'elles gardent confiance en notre efficacité. » Pour la première fois, la marque remanie son célèbre contour des yeux Bio-Performance, en lui ajoutant un acide hyaluronique encore plus hydratant, un complexe qui stimule la synthèse de collagène et un effet lifting immédiat. Unir une femme à son produit en la persuadant que c'est « avec lui et pas un autre » qu'elle va se sentir belle, c'est là tout le savoir-faire des grands séducteurs… et des grandes marques.

1. *Alcools* de Guillaume Apollinaire (Gallimard, "Folio", 2013).

>>>

LE PASSÉ ET L'AVENIR DANS UN MÊME ÉCRIN

Pour répondre à notre besoin contradictoire de repères et de nouveautés, les laboratoires retravaillent leurs formules pour les optimiser tout en gardant l'essentiel. Chez Nuxe, L'Occitane ou Clarins, les directeurs de recherche sont unanimes : « Nous n'avons jamais fini d'améliorer une formule qui a fait ses preuves. » Convaincu par les résultats d'une étude internationale indépendante sur les conséquences du manque de sommeil, Estée Lauder n'a pas hésité à modifier la formule d'Advanced Night Repair, sérum culte, pour renforcer le processus de purification de nos cellules pendant notre sommeil. Chez Avène, on a choisi d'ajouter à Ysthéal, ligne phare de la marque, autant d'eau thermale que la technologie le permet, de l'enrichir d'ingrédients tolérés par les peaux les plus sensibles, d'ajouter l'OGG, un actif clé pour booster le rétinaldéhyde, et de minimiser les conservateurs. Continuer de séduire pour maintenir le désir et s'assurer notre fidélité, tel est l'objectif des marques pour nous crier leur amour.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com « Avez-vous les bons gestes pour votre peau ? » Vous le saurez en vingt questions, rubrique « Tests ».



En 5 secondes, lissez les signes de l'âge.
Voyez vous-même la différence !
INNOVATION
Neutralise les brillances
Lisse les irrégularités
Comble les rides
Atténue les pores
PEAU NON RETOUCHÉE
Avant
Après
NOUVEAU
GARNIER SKIN NATURALS
Lisseur Optique 5sec
BASE COMBLANTE CORRECTRICE
ATTÉNUE VISUELLEMENT
- Rides - Irrégularités
- Pores - Brillances
Réflecteurs de lumière
EFFET RAJEUNISSANT IMMÉDIAT
S'APPLIQUE APRÈS LE SOIN DE JOUR
Lisseur Optique 5sec
BASE COMBLANTE CORRECTRICE
AUX RÉFLECTEURS DE LUMIÈRE
S'applique après le soin de jour.
EFFET RAJEUNISSANT IMMÉDIAT*
Apparence des rides - 38 %
Apparence des pores - 38 %
Éclat de la peau + 41 %
Lissage des irrégularités + 41 %
Flashez ce code et découvrez l'efficacité du Lisseur Optique.
Prends soin de toi.
GARNIER
*Test clinique - 42 femmes.
Gemey Maybelline Garnier - SNC au capital de 49 500 euros, 16 place Vendôme 75001 Paris - RCS Paris 339 419 962















L'alchimie des temps modernes

Parmi toutes les nouvelles formules des grands classiques, nous en avons choisi huit.

Avant-gardiste : vingt-cinq brevets et une vision futuriste de la réparation de la peau pendant la nuit. **Advanced Night Repair, Complexe de réparation synchronisée II, Estée Lauder, 78 € les 30 ml.**

Moderne : sa texture est plus onctueuse, il agit plus en profondeur et son supplément d'eau thermale comble les peaux délicates et sensibles. **Émulsion Ysthéal, Avène, 27 € les 30 ml.**

Nature : doté d'un nouveau complexe, il contient aussi un extrait d'elbilia qui stimule la microcirculation. **Sérum Contour des yeux, Clarins, 51 € les 100 ml.**

Addictive : une texture légère et sensuelle, un parfum qui inspire le voyage et une efficacité renouvelée. **Crème divine, L'Occitane, 79 € les 50 ml.**

Couture : cette formule enrichie d'une *cold cream* florale et de trois huiles végétales apporte un maximum de confort. **Capture totale haute nutrition, Dior, 163 € les 60 ml.**

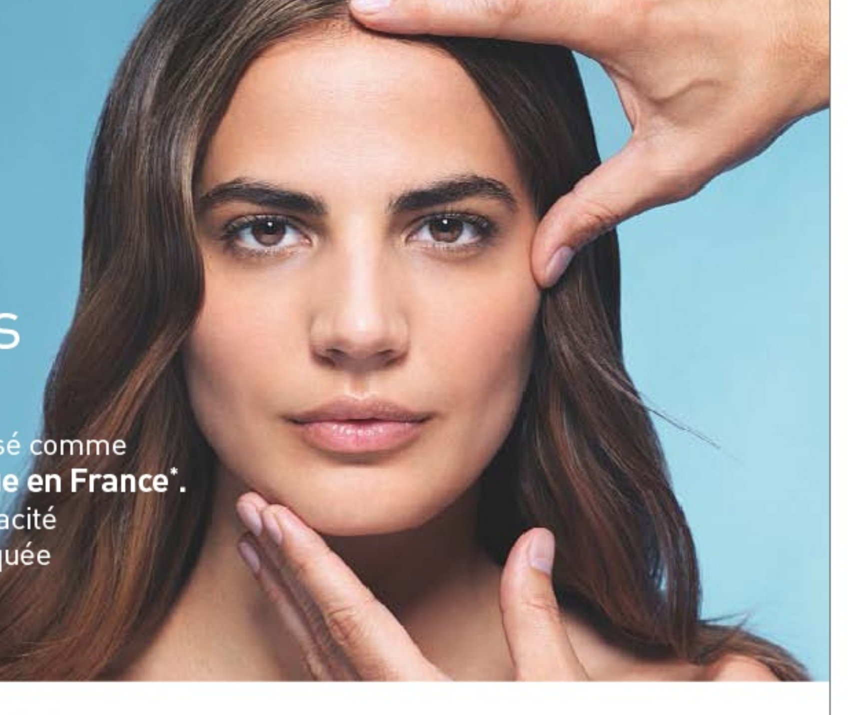
Hétérozygote : on pourrait la croire jumelle de sa version originale, mais elle en diffère par sa modernité. Quarante-cinq ans les séparent et le challenge est gagné : ajouter des lipides sans alourdir la formule ni changer sa texture. Une prouesse ! **Émulsion hydratante Tellement différente +, Clinique, 27,50 € les 50 ml, 52 € les 125 ml.**

Glamour : son extrait de pivoine arbustive a des pouvoirs neurorelaxants, et sa nouvelle texture enveloppante, à la formule enrichie d'huile de rosier muscat, facilite la pénétration des actifs. **Nirvanesque, Nuxe, 33 € les 50 ml.**

HANIFA TATEM

INNOVATION LA ROCHE-POSAY

NÉE DE REDERMIC [R], N°1 DE L'ANTI-ÂGE CHEZ LE DERMATOLOGUE*



Le meilleur du rétinol
pour les yeux sensibles

Lancé il y a un an, REDERMIC [R] s'est imposé comme **le N°1 de l'anti-âge chez le dermatologue en France*.** Nouveau défi cette année : offrir toute l'efficacité du rétinol pur à la zone du visage la plus marquée par les signes du temps et la plus sujette aux irritations : le contour de l'œil.

Contour des yeux et rétinol

L'expertise du Dr Netter, Dermatologue Conseil La Roche-Posay



Rides, cernes, poches : le contour de l'œil est la zone où les signes de l'âge et de fatigue se marquent le plus rapidement et le plus durablement. Les attentes de mes patientes sont très fortes. C'est la 1ère raison de consultation sur l'anti-âge.

Pour moi, le rétinol est l'actif anti-âge le plus efficace. Je le prescris en priorité car il n'a pas d'équivalent. Mais le contour de l'œil est une zone particulièrement sensible, chez toutes les femmes : il faut donc un dosage adapté à cette zone fine et fragile pour éviter les risques d'irritation.



NOUVEAU

REDERMIC [R] YEUX

CONCENTRÉ ANTI-ÂGE DERMATOLOGIQUE - INTENSIF

Efficacité anti-âge optimale... la tolérance en plus

Innovation : une association spécifique de Rétinol Pur et de Rétinol à Libération Progressive spécialement formulée pour les yeux sensibles. Alliée à la Caféine Pure, actif défatigant et anti-cerne de référence.

Le plus : l'effet tenseur immédiat et la texture-gel ultra fraîche

Efficacité prouvée sur :

- ✔ Rides.
- ✔ Cernes.
- ✔ Marques de fatigue.

En vente en pharmacie et parapharmacie.
Plus d'infos sur **www.laroche-posay.fr**

* IMS Health - Xponents - Marché anti-âge, en pharmacie en France. Cumul ventes sur prescriptions de Redermic [R] de septembre 2012 à mars 2013 en volume.

CANCER DU SEIN
L'ART DE SE RECONSTRUIRE

D'un côté, le cancer. De l'autre, une femme, « déclarée guérie », et un artiste. Une sculpture, une robe, des photos… sont nées de ces rencontres. Des œuvres magnifiques qui leur ont permis de transcender l'épreuve, ensemble.

PAR ISABELLE ARTUS,
TÉMOIGNAGES RECUEILLIS PAR CAROLINE DESAGES

C'est un beau projet que celui de l'association Skin, qui aide les femmes touchées par le cancer du sein à se reconstruire par l'art. Il ne s'agit pas d'art-thérapie, mais d'une rencontre entre une femme et un ou une artiste, à l'issue de laquelle une œuvre est co-créée. À l'origine du projet Skin, deux femmes : Cécile Reboul-Cleach et Karine Zibaut. La première, en rémission, ne se sent pas guérie de son cancer, n'arrive pas à se réapproprier ce corps qui fut malade, à vivre l'instant présent tant son passé récent la cloue au sol. Pour sortir de cet entre-deux douloureux, elle a fait appel à Karine, auteure, vidéaste, photographe, qui travaille sur la féminité.

Lorsqu'elles se rencontrent, il y a deux ans, Karine l'artiste comprend l'attente de Cécile, ressent ce besoin de transformation, cette douleur à exorciser. « Elle me donnait l'impression de vouloir tracer le contour de l'épreuve, d'en maîtriser la forme, de lui donner du sens pour la regarder en face. » Pendant deux ans, les deux femmes vont créer une œuvre à partir de textes écrits par Cécile au cours sa maladie. Dessins, vidéos, photographies, comme autant de petits cailloux semés sur le chemin de la reconstruction psychique, de la réconciliation avec son corps. « Parce que ce travail commun m'a aidée à renouer avec moi-même, j'ai imaginé d'autres femmes accompagnant d'autres artistes. D'autres duos pour d'autres créations, afin de sublimer ce qui fait mal, ce qui libère et finalement ce qui guérit vraiment », confie Cécile. Elles ouvrent un blog pour inviter les femmes à se faire du bien avec du beau, et les mettre en relation avec des artistes. Le projet rencontre un succès immense, donne lieu à une première exposition à Bruxelles en 2012. Pour l'édition 2013, Skin a réuni vingt-deux duos, dont les œuvres – parfums, vêtements, photographies, sculptures, peintures, illustrations, objets de design… – seront exposées puis mises en vente, et les fonds, utilisés pour des expositions en milieu hospitalier en Belgique et en France. Chacune de ces créations témoigne de cette traversée de l'après, et invite toutes les femmes touchées dans leur chair à ne plus rester seules avec leurs peurs.

SKIN PROJECT, « L'AUTRE ». Du 2 au 12 octobre, salle d'exposition de la mairie du VIIIe arrondissement, 3, rue de Lisbonne, à Paris. Du 1er au 31 octobre, Institut Curie, 26, rue d'Ulm, à Paris. Pour en savoir plus : s-k-i-n.fr. Par ailleurs, le 10 octobre à 19 heures, Isabelle Artus, rédactrice en chef beauté de *Psychologies magazine*, animera une table ronde sur le sujet, à la salle des conférences de la mairie du VIIIe arrondissement, à Paris.

LA SCULPTURE

NADÈGE / ANNETTE





« Je suis cette femme qui a su rester droite »

NADÈGE « Ma chimio venait de prendre fin lorsque j'ai découvert par hasard, sur Internet, le projet Skin. Par goût pour l'art, mais aussi pour transformer le malheur en quelque chose de beau, j'ai voulu en être. La collaboration s'est déroulée dans une bienveillance mutuelle. Je ne voulais pas que la statue me fige dans la douleur et la maladie. J'ai proposé à Annette l'idée d'une fissure qui traverserait le corps de part et d'autre, comme une déflagration. Je tenais à souligner que ce qui se passe sur le plan émotionnel doit également être réparé. Je suis cette femme qui a trébuché, mais qui a su, malgré tout, rester droite et se battre. Cette œuvre est une mise à nu, elle montre ma résistance et me rappelle tous les jours ce nouvel engagement que j'ai pris : apporter à mon corps le soin et l'attention qu'il mérite. »

« J'ai vu Nadège se transformer au rythme de notre travail »

ANNETTE « J'ai moi-même eu un cancer en 1982. Je me souviens, à l'époque, être partie en Inde et avoir assisté à cette scène terrible d'une antilope chassée par un tigre. Une fois la proie attrapée, le reste du troupeau s'est mis à regarder la scène avec une relative indifférence. Entre Nadège et moi, rien de tout cela. La sculpture est un art physique. Nos quatre mains prises dans la matière, nous avons échangé en façonnant ce corps. Je l'ai vue se transformer elle aussi au rythme de notre travail et s'émanciper de ses chaînes. Notre collaboration se poursuit aujourd'hui. Prochaine étape : nous allons sculpter le mot "libre". »

>>>

SKIN

LA ROBE





SKIN, KARINE ZIBAUT

ESTELLE / CHRISTOPHE

« L'expérience m'a réconciliée avec ma féminité »

Estelle « En tant que photographe[1], transcender ma maladie par une démarche artistique avait évidemment du sens. Que Christophe soit mon conjoint a rendu notre collaboration singulière. Il ne s'agissait pas seulement d'un regard d'homme porté sur moi, mais de celui de "mon" homme ! Il y avait quelque chose d'extrêmement fort dans sa façon de s'approprier mon image. La dimension érotique de son œuvre m'a profondément touchée. C'était important de lui inspirer cela. La maladie ne fait pas disparaître l'envie de plaire et de se plaire. Cette expérience m'a aidée à me réconcilier avec ma féminité. J'aime cette robe pour ce qu'elle dit de moi, de ma fragilité, mais aussi de ma résistance, du combat que livre le corps pendant et après la maladie. »

1. Estelle Lagarde a publié La Traversée imprévue *(La Cause des livres, 2010).*

« Je raconte le combat de la femme que j'aime »

Christophe « Pendant le traitement, j'étais terrassé par la souffrance d'Estelle. Ce n'est qu'à l'annonce de la rémission que j'ai éprouvé ce besoin de création. Je souhaitais exprimer la persistance du désir malgré la perte des cheveux, les nausées ou les cicatrices. Cette robe raconte l'histoire du combat de la femme que j'aime. Il y a une ambiguïté dans ce corps dessiné, avec cette main dont on ne sait pas si elle est caressante ou pudique, s'il s'agit de la mienne ou de la sienne. Cette cocréation m'a permis d'exister autrement dans ce combat qu'elle a livré. »

LA PHOTO

CÉCILE / KARINE





« Poser seins nus n'a pas été sans mal »

Cécile « À mesure que Karine et moi échangions et travaillions, je me suis prise au jeu de la création, j'ai évacué mes doutes et mes inhibitions. Poser seins nus n'a toutefois pas été sans mal, parce qu'accepter cette nouvelle poitrine a été plus dur que l'ablation : ce n'était pas moi ! Karine m'a prise par la main, m'a sortie de ma solitude. Elle m'a tendu le miroir qui m'a manqué et qui reflète l'image d'une femme résolument vivante. Ce drôle de duo que nous formons à travers notre création m'a aidée à faire le deuil de celle que j'avais été, à me projeter, à me dépasser, à renouer avec moi-même. »

« Aujourd'hui, Cécile n'est plus la même : elle dégage une force nouvelle »

Karine « Lorsque je l'ai rencontrée pour la première fois, Cécile était un animal blessé, qui commençait son combat de "l'après". Durant deux années, je l'ai écoutée me raconter sa maladie, je l'ai enregistrée, filmée, dessinée. De ces échanges sont nées plusieurs œuvres : des vidéos, des croquis… Ou cette photo prise presque en marge de notre travail. J'ai compris seulement à la fin combien il est difficile d'accepter la reconstruction après une double mastectomie, aussi réussie soit-elle. Ce cliché n'a été qu'une première étape dans ce travail. Aujourd'hui, Cécile n'est plus la même : elle dégage une force nouvelle et sa beauté irradie. »



CHANGEZ DE SUCRE !

Le sucre blanc est à éviter, ses risques pour la santé sont désormais avérés. Mais comment choisir un substitut naturel qui fasse du bien au corps comme au palais ? Suivez le guide.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Nous sommes trop sucrés. Lent, rapide, caché, le sucre est présent partout dans notre alimentation et souvent ajouté à notre insu dans la plupart des produits alimentaires. S'il ne provoquait que des caries, nous n'en ferions pas toute une histoire. Le problème est autrement plus préoccupant. On ne compte plus les publications scientifiques sur le sujet, ainsi que les livres de recettes pour nous aider à le remplacer coûte que coûte.

Il faut dire que nos artères payent cher les douceurs du palais ! Et si le diabète et l'obésité ne sont que les exemples connus du grand public, il en existe bien d'autres. Une consommation élevée augmente les risques cardiovasculaires et de cancer[1], et affecte aussi notre santé mentale : une étude soulignait >>>

OLIVIA FREMINEAU



>>> récemment que l'excès de boissons sucrées accentue les problèmes de dépression[2] ; d'autres, que le sucre ajouté favoriserait le développement de la maladie d'Alzheimer[3]. D'autres encore ont mis en évidence le lien entre surconsommation et troubles de la mémoire, hyperactivité et problèmes d'apprentissage chez l'enfant. Et nous n'en sommes qu'au début. Car, au microscope, cette abondance « caramélise » littéralement nos cellules en accélérant leur processus de vieillissement. Les scientifiques appellent ce phénomène « glycation ». Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si le monde de la cosmétique s'y intéresse désormais de très près[4].

Faut-il pour autant renoncer à tous les desserts qui mettent un peu de douceur dans nos vies ? Certainement pas : on ne se défait pas comme ça de l'appétence pour le goût sucré. Mais pour « décrocher » un peu, nous pouvons piocher parmi les nombreuses alternatives naturelles qui existent, et réussir, grâce à elles, à réduire les quantités, pour notre santé.

1. *« Non-enzymatic glycation of proteins : from diabetes to cancer », mars 2010. À lire sur Internet : ncbi.nlm.nih.gov, rubrique « PubMed » (en anglais).*

2. *American Academy of Neurology's 65th Annual Meeting via Eurekalert (AAAS), mars 2012.*

3. *« Y a-t-il du sucre dans l'Alzheimer ? », in* Annales de biologie clinique*, mai 2001. À lire sur www.jle.com/fr/revues.*

4. *Certains fabricants de cosmétiques, tels Yves Saint Laurent ou Lierac, intègrent des complexes antiglycation dans leurs formules.*

LES ALTERNATIVES

Des offres les plus récentes aux produits les plus classiques, préférez-les autant que possible de qualité biologique. Voici notre choix de « sucres » naturels.

Les poudres de *yacon* et de *lucuma* : elles sont originaires du Pérou. La première, issue d'un tubercule du même nom, est riche en antioxydants et intéressante pour les diabétiques. La seconde est issue du fruit d'un arbre local surnommé l'« or des dieux » en raison de ses apports en vitamines, sels minéraux, fibres, de son index glycémique (vitesse à laquelle il pénètre dans le sang) faible et de son action sur le cholestérol.

Le sirop d'artichaut de Jérusalem : contrairement à ce que son nom laisse supposer, il est originaire d'Amérique du Nord. Élaboré à partir du topinambour, il est riche en fer, potassium et vitamine C, ainsi qu'en inuline, une fibre non digestible qui agit sur le transit intestinal.

Le sucre de coco : encore inconnu il y a peu, le sucre de fleur de coco trône désormais en bonne place dans les magasins bio. Originaire d'Asie du Sud-Est, obtenu par évaporation du nectar des fleurs de cocotier après cuisson, il a tout pour plaire : un index glycémique faible, une grande richesse en antioxydants et en minéraux, une facilité d'utilisation. Sa saveur proche de la cassonade est plus subtile que celle du sucre complet, ce qui est un atout pour certaines recettes. Quelques bémols sont cependant à considérer : très riche en fructose (nom donné au sucre végétal), sa consommation doit être modérée et son prix reste assez élevé. Contrairement à la cassonade, il ne peut être flambé au chalumeau pour les desserts.

Le sucre de bouleau : cet extrait d'écorce de bouleau[1] est utilisé comme substitut au sucre classique dans les pays scandinaves. Non acidifiant, il possède un indice glycémique très faible qui en fait un allié pour les diabétiques. Deux fois moins calorique que le sucre blanc, son pouvoir sucrant est pourtant proche de ce dernier lorsqu'il est froid, mais double à la cuisson. Cela nécessite d'apprendre à le doser. Au-delà de cinquante grammes par jour, son effet laxatif a été observé. En pâtisserie, il permet de réussir fonds de tarte et biscuits. C'est aussi le substitut qui se rapproche le plus de l'aspect cristallin et blanc du sucre en poudre, à ceci près qu'il possède une note fraîche en bouche étonnante – ce pourquoi il est utilisé dans la fabrication de chewing-gums.

1. *À ne pas confondre avec le sirop de bouleau, autre sucre naturel obtenu avec la sève.*

Le sirop d'agave : extrait de la sève d'agave bleue, plante grasse du Mexique qui sert notamment à la fabrication de la tequila, il est >>>



>>> légèrement moins calorique[1] et moins acidifiant que le sucre blanc. Son index glycémique est faible, mais n'en abusez pas pour autant, car il est riche en fructose, qui favorise à la longue la formation des cellules graisseuses. Son pouvoir sucrant est une à deux fois plus élevé que le sucre blanc grâce à son procédé d'extraction. Il apporte beaucoup de moelleux aux gâteaux, mais a tendance à ramollir les pâtes à tarte et à biscuits. Enfin, ne le faites pas trop cuire, il devient plus amer.

1. Une cuillerée à dessert de sirop d'agave contient trois cent vingt-trois calories, contre trois cent quatre-vingt-dix-huit pour le sucre blanc.

La stévia : avec un index glycémique et une teneur calorique égales à zéro, et dotées d'un pouvoir sucrant deux cent cinquante fois supérieur à celui du sucre blanc, les feuilles de cette plante d'Amérique du Sud sont en passe de détrôner l'aspartame. Le hic : outre son arrière-goût de réglisse qui ne plaît pas toujours, un peu tout et n'importe quoi se vend sous le nom de « stévia ». En France, on trouve communément de l'extrait purifié de stévia à base d'un de ses dérivés (la rébaudioside A) ; mais il est parfois associé à des maltodextrines qui font monter son index glycémique à cent cinq ! Sous forme d'extrait pur, avec ajout ou non de conservateurs, en poudre souvent très raffinée, en extrait liquide… Il faut apprendre à décrypter les étiquettes. L'idéal est d'en faire pousser en pot et d'utiliser les feuilles fraîches, tout en gardant présent à l'esprit que l'intensité sucrée varie en fonction de l'origine des plantes.

Le sirop d'érable : originaire d'Amérique du Nord, il s'agit de la première sève récoltée au début du printemps. Celle-ci est ensuite concentrée par évaporation pour devenir ce sirop brun et translucide si savoureux. Riche en calcium, potassium et fer, le sirop d'érable est plutôt bien assimilé par l'organisme malgré un indice glycémique assez élevé. Il a pour particularité de renfermer une très grande variété d'antioxydants, notamment des polyphénols, et aurait une action bénéfique sur le diabète de type 2 en inhibant certaines enzymes. En pâtisserie, il est utilisé pour napper les crêpes, gaufres et autres pancakes.

Le miel brut : cicatrisant, antioxydant, adoucissant et antibiotique naturel, le miel présente de nombreux bénéfices. Son pouvoir sucrant étant bien supérieur à celui du sucre blanc – trois morceaux de sucre équivalent à une cuillerée à café de miel –, il faut en limiter les quantités, d'autant qu'il possède un index glycémique élevé (exception faite du miel d'acacia). La chaleur lui faisant perdre des vitamines, il vaut mieux l'ajouter en fin de cuisson. Préférez des miels biologiques, non pasteurisés (sinon il perd ses propriétés) et ceux dont vous connaissez le producteur et la méthode de récolte. Le produit sera certes plus cher, mais de meilleure qualité et plus respectueux des abeilles.

Le sucre complet : on le trouve en magasins sous les appellations *rapadura*, *muscovado* ou *demerara* selon son origine géographique. C'est un sucre de canne qui n'a pas été totalement épuré de sa mélasse. Sa richesse en minéraux (fer, magnésium, calcium) est proportionnelle à sa couleur : plus elle est foncée, plus la teneur est élevée. Reminéralisant, il serait également préventif contre les caries. C'est un des meilleurs sucres pour les enfants (et les grands). Il s'utilise comme le blanc en pâtisserie, avec cette différence qu'il colore de brun les préparations et qu'il dégage des arômes de réglisse, de caramel et d'épices.

DÉROUTANT ASPARTAME

L'aspartame est un édulcorant artificiel découvert en 1965 et mis sur le marché en France au début des années 1980. Avec un pouvoir sucrant deux cents fois supérieur à celui du saccharose pour un faible apport calorique, il est couramment utilisé dans les produits industriels – confiseries, sodas, médicaments, etc. L'emploi de cet édulcorant a fait l'objet de nombreuses critiques après la publication d'études, contradictoires, sur son innocuité. L'une d'entre elles, menée au Danemark, avait conduit à soupçonner un risque d'accouchement prématuré. D'autres ont montré un lien avec l'augmentation des cancers. Actuellement, la dose journalière autorisée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) est de quarante milligrammes par kilo de poids corporel et par jour (soit 2,4 grammes pour une personne de soixante kilos). Une vaste enquête a été lancée depuis janvier et l'Efsa devrait rendre ses conclusions, très attendues, en novembre. AUDREY TROPAUER

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Le Plaisir du sucre au risque du diabète*** de Réginald Allouche. L'auteur nous explique comment agir en amont (le prédiabète est réversible) et tirer du sucre le meilleur parti (Odile Jacob, 2013).
Mes bons desserts aux sucres naturels de Marie Chioca et Delphine Paslin (Terre vivante, 2013).
Trop de sucre de Mark Hyman (Marabout, 2013).
Stévia et autres sucres naturels de Laurence Lévy-Dutel et Claire Pinson (Eyrolles, 2012).



Timotei
PURIFIE VOS CHEVE
TOUT EN DOUCEU
0% SILICONES, 0% PARABENS, 0% COLOR
TIMOTEI PURE, ENRICHI À L'EXTRAIT DE THÉ VERT BIO.
DES CHEVEUX LÉGERS, FRAIS, ET ÉCLATANTS DE SANTÉ*
NOUVEAU TIMOTEI. **LA DOUCEUR EST UNE F**
*Utilisation du shampooing et de l'après-shampooing
0% SILICONES PARABENS COLORANTS
Timotei pure
SHAMPOOING
Extrait de thé vert bio



DÉCRYPTAGE

Tatouage, la nouvelle carte d'identité ?

Peu importe notre âge, notre sexe ou notre couleur de peau, cet ornement exprime notre singularité à la face du monde. PAR ISABELLE TAUBES

Universel puisque nous le retrouvons dans toutes les cultures, le tatouage a toujours une visée esthétique, décorative. « Pourquoi ce dragon sur mon épaule ? Parce que je le trouve joli et que je me trouve plus beau grâce à lui », explique Philippe, 48 ans. Nous sommes tentés d'opposer le tatouage coup de tête, effet de mode des teen-agers, au tatouage des adultes, supposé fruit d'une réflexion mature. Cette opposition est-elle réellement pertinente?

Dans l'inconscient collectif occidental, se faire tatouer est toujours un acte transgressif. Cette pratique a longtemps été dénoncée par l'Église. Et pour cause, la Bible l'interdit, comme elle proscrit toute altération définitive du corps – mutilation, scarification ou simple percement d'oreille pour le passage d'une boucle. Est-ce la raison pour laquelle, sous nos cieux, cette écriture corporelle a longtemps été réservée aux marginaux, mauvais garçons et prisonniers, ou encore aux marins vivant sur les flots au lieu d'habiter, comme nous, des maisons ? Comme le bijou et le maquillage, le tatouage appelle l'œil, mais il indique bien plus qu'un désir de séduire. Par son caractère indélébile, il marque notre volonté de prendre le contrôle de notre corps et du regard de l'autre. « Je me suis fait tatouer sur la cheville le mot "sérénité" dans une calligraphie arabe élégante, car c'est une partie du corps que je peux exposer ou dissimuler. Je choisis qui verra et qui ne verra pas », confie Violaine, 45 ans.

Dans les tribus africaines ou amérindiennes, le tatouage fait office de carte d'identité. Il distingue le « nous », la tribu, de ceux qui n'en font pas partie, les autres. C'est dire qu'il s'inscrit dans la chair, mais aussi dans les esprits. Dans la France d'aujourd'hui, se faire tatouer revient à dessiner un « je » qui se distinguera de tous les autres. Alors même que cette écriture du corps tend à régresser dans son usage ethnique, traditionnel, chez les Occidentaux, elle est de plus en plus pratiquée. Elle a pris son essor dans les années 1980-1990, qui ont aussi vu fleurir l'individualisme, le narcissisme, le « moi je ». Le tatouage contemporain traduit un sentiment intime, par exemple l'amour pour un autre avec des cœurs ou un prénom. Ou bien une valeur qui sert de repère, de ligne de conduite, comme l'aigle pour la liberté, le dragon pour la force, une phrase de sagesse… C'est « une mise en scène de soi », selon le sociologue David Le Breton[1]. Et cela, à 20 ans comme à l'âge mûr.

1. *Auteur de* Signes d'identité, tatouages, piercings et autres marques corporelles *(Métailié, 2002).*

BASTIENNE SCHMIDT/GALLERY STOCK


Timotei
RÉPARE VOS CHEVE
TOUT EN DOUCEUR
0% PARABENS, 0% COLORAN
TIMOTEI RÉPARATION MIRACULEUSE, ENRICHI À L'EXTRAIT DE
DE JERICHO. REDONNE FORCE ET BRILLANCE* AUX CHEVEUX AB
NOUVEAU TIMOTEI. **LA DOUCEUR EST UNE F**
*Utilisation du shampooing et de l'après-shampooing
0% PARABENS COLORANTS
Timotei
Réparation Miraculeuse
SHAMPOOING
Extrait de rose de Jéricho



CINQ CONSEILS POUR SE (RE)METTRE AU SPORT

Muriel Hermine, ancienne championne de natation synchronisée, raconte dans un livre[1] en quoi le sport est une école de vie qui nous permet d'accéder à l'équilibre. Nous lui avons demandé conseil pour nous aider à nous y mettre et, surtout, à persévérer.
« **Commencez par établir ce qui peut vous motiver,** avoir un corps tonique, être en bonne santé…
Sondez vos désirs. Est-ce que j'aime nager, courir, être seul, partager avec d'autres (tout en sachant qu'à deux c'est plus facile) ?
Amorcez l'activité très en dessous de vos capacités. D'abord pour ne pas vous écœurer, et ensuite parce qu'il y a toujours ce passage difficile au début : les courbatures !
Projetez-vous dans l'après, c'est-à-dire dans la récompense, et non dans l'effort qu'il y a à produire.
Notez vos progrès et vos sensations après chaque séance. En découvrant chez vous des capacités que vous ne soupçonniez pas, vous allez nourrir votre motivation pour ne pas lâcher. »
Propos recueillis par MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

1. Le Défi d'être soi, terrain de sport, terrain de vie *(Eyrolles, 2013).*

CUISINE

Un atelier en ligne

Pour faciliter notre quotidien, l'Atelier des chefs se met en quatre et nous aide à préparer nos dîners. Des recettes, des cours en ligne, un tchat pour poser toutes nos questions au chef Jérôme, mais aussi la possibilité de commander en ligne et de recevoir chez soi les ingrédients. M.-L.G.

Cours à l'unité (7,50 €) ou abonnement pour un mois (9,90 €), six mois (54,90 €) ou un an (99,90 €) sur atelierdeschefs.fr.

ANNIVERSAIRE

Naturalia a 40 ans

Pour fêter cet événement, l'enseigne a conçu un sac customisé par Sakina M'Sa[1], styliste solidaire dont l'atelier-boutique à la Goutte-d'Or, à Paris, fonctionne sur le modèle d'une entreprise d'insertion. Pour tout achat de ce sac, Naturalia s'engage à reverser 1,50 euro aux Jardins de cocagne[2], qui aident les familles en difficulté. M.-L.G.

1. sakinamsa.com. 2. reseaucocagne.asso.fr.

BETTERAVE, L'AMIE DES STRESSÉS

Une étude anglaise[1] souligne qu'un verre (25 cl) de jus de betterave ferait baisser la pression artérielle. Les chercheurs ont démontré que la présence naturelle de nitrates en serait la cause. Ils rappellent que les nitrates, également présents dans le céleri, la laitue, le poireau ou le persil, peuvent dilater les vaisseaux sanguins et favoriser la baisse de la pression artérielle. L'étude ne dit pas s'il vaut mieux les consommer bio… M.-L.G.

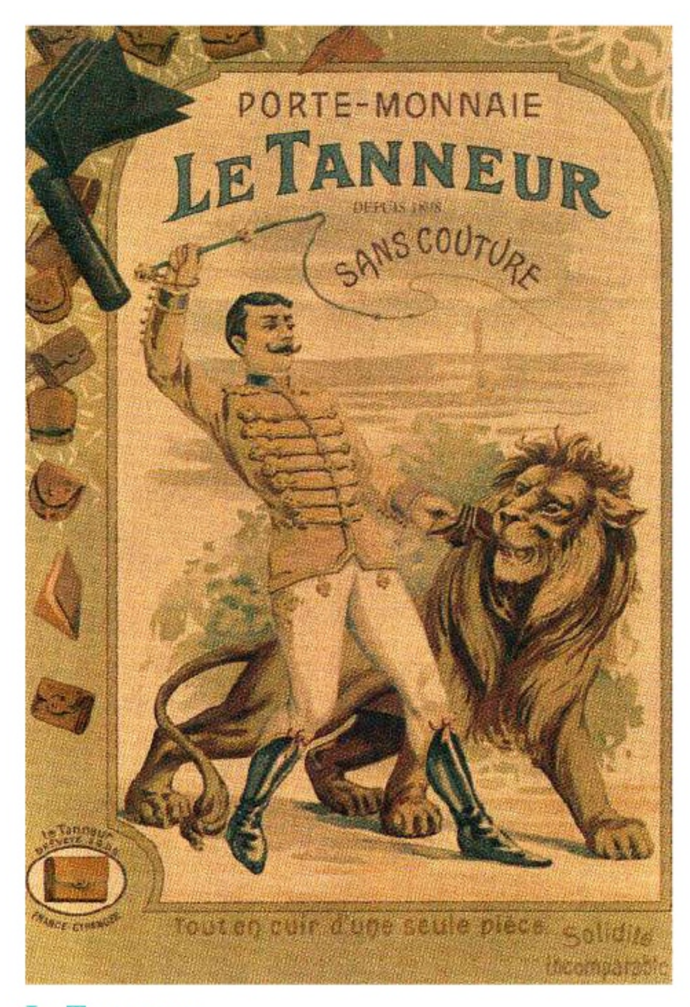
1. « Enhanced Vasodilator Activity of Nitrite in Hypertension », *in* Hypertension, Journal of American Heart Association, *avril 2013.*



VETTA/GETTY IMAGES, ANSHU/FICKR RF/GETTY IMAGES

LA GRIFFE GÉNÉREUSE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Le Tanneur, cent quinze ans de solidité et d'élégance.

Lorsque Le Tanneur convie Guila Clara Kessous, artiste de l'Unesco pour la paix en 2011 et passionnée de mode, à fouiller dans les archives de la marque à l'occasion de ses 115 ans, elle déniche une affiche d'époque : un dompteur y teste la solidité d'un porte-monnaie « sans couture » en le mettant dans la gueule d'un lion. Fruit d'un jeu habile de pliage, l'objet est maintenu par des rivets bien plus solides que le tissage : « Tout en cuir d'une seule pièce », vante la réclame. Tout est dit pour cette griffe née de l'association d'un tanneur soucieux de perpétuer une ancienne tradition familiale dans sa ville de Bellay (Ain) et d'un maroquinier inventeur lyonnais. Le savoir-faire coule dans les veines de ces cuirs et l'entreprise se distingue dans la fabrication de la petite maroquinerie, accessoires de bureau, comme étuis à ciseaux, à stylo, à tournevis ou à disque de stationnement, porte-clés… Chaque outil du quotidien peut être gainé pour le rendre plus durable, bien sûr, mais surtout plus élégant. Les objets fonctionnels se magnifient ainsi avec le temps. « Maroquinerie Le Tanneur, les beaux cadeaux en cuir », clamaient les premières publicités. Et la griffe généreuse s'offre à toutes les occasions.

« Depuis une quinzaine d'années, la marque s'est féminisée au travers de nos collections de sacs à main plus proches des modes et dans l'air du temps, mais toujours en exploitant les codes historiques de la maroquinerie », explique Jean Clenet, directeur général depuis 2012 et dans la maison Le Tanneur depuis douze ans. Il est vrai qu'en regardant les créations de plus près, notamment au travers des teintures de tranches, des anneaux gainés (sacs Manon par exemple), on retrouve la patte des maroquiniers d'autrefois. La qualité des cuirs de prestige n'oublie jamais le fonctionnel : le sac est sobre et plein d'imagination dans ses aménagements intérieurs pour nous rendre la vie plus simple. D'objet fonctionnel et beau, il en devient indispensable et attachant. Ça tombe bien, c'est à l'attachement que l'on mesure le succès d'une marque.

AFFICHE DE 1898/LE TANNEUR

C'EST NOUVEAU

Oenobiol innove avec son **Programme Anti-chute et Revitalisant**

Vous perdez vos cheveux et ils manquent de vitalité ?
Découvrez le nouveau programme d'Oenobiol qui associe un complément alimentaire et une lotion cosmétique pour un effet « intérieur-extérieur »…

Un programme à la pointe de l'innovation

Original : le Programme Oenobiol associe un complément alimentaire et une lotion cosmétique.

- **Le complément alimentaire Oenobiol Capillaire Revitalisant nourrit le cheveu de l'intérieur** grâce au complexe 5 alpha-réductol® végétal (huile de pépins de courge) et aux vitamines du groupe B, dont la biotine (vitamine B8).
- **La lotion Oenobiol Anti-chute stimule la croissance des cheveux et freine la chute,** grâce à l'action du complexe végétal breveté CG 210™.

Résultat prouvé : + 8 200 cheveux[1,2]

Chute de cheveux ralentie à partir de 1,5 mois[1] et + 8 200 cheveux en phase de croissance dès 3 mois[1,2] : ce sont les résultats prouvés de la lotion Anti-chute d'Oenobiol. Le cycle naturel du cheveu se normalise progressivement : les cheveux sont plus forts, plus épais, plus volumineux et plus denses. Cette lotion hypoallergénique ne graisse pas le cuir chevelu[3]. Composée d'extraits végétaux (bulbes d'oignon, citron, graines de cacao et guarana), elle a un délicat parfum aux notes de musc, vanille et pêche. ■



Lotion Oenobiol Anti-chute
5 à 10 vaporisations matin et soir pendant au moins 1 mois sur le cuir chevelu sec ou humide. Masser pour activer la pénétration puis coiffer. Ne pas rincer.



Oenobiol Capillaire Revitalisant
2 capsules par jour au cours d'un repas, pendant 3 mois.

Un programme aux résultats dès 14 jours[4]

83 % **de satisfaction** après utilisation du programme Oenobiol Anti-chute et Revitalisant.

74 % **des sujets testés jugent le programme Oenobiol Anti-chute et Revitalisant plus efficace** que leur produit habituel[5].

Disponibles chez votre pharmacien.
Retrouvez toute la gamme Oenobiol® sur www.oenobiol.fr et .

[1] Etude réalisée sur la lotion Oenobiol Anti-chute par phototrichogramme pendant 3 mois sur 19 personnes ayant une chute de cheveux légère à modérée. [2] En moyenne par sujet, sur les cheveux existants.
[3] Test réalisé chez 50 femmes pendant 3 semaines.
[4] Test d'autoévaluation réalisé sur 67 sujets pendant 14 jours sur le Programme Anti-chute et Revitalisant, 2013. [5] Toutes catégories.



HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions », est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées.

MON PREMIER DÎNER D'AUTOMNE

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
PHOTOS PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA

« J'adore les changements de saison, ils signifient le renouvellement des produits, donc un renouveau de créativité. L'automne est ma saison préférée, celle où j'ai le plus envie d'être chez moi, dans les Landes. Les vendanges, les odeurs de pins, le mucus des champignons... Tout cela me manque terriblement.
Le potiron, cucurbitacée de saison, m'évoque irrésistiblement ma grand-mère, Hortense, qui me préparait les meilleurs veloutés au monde. Pour moi, c'est un incontournable de la cuisine d'automne. La ricotta est simple à trouver, mais je lui préfère le breuil de brebis, difficile à dénicher en dehors de ses régions d'origine.
Ce qui me manque le plus, c'est le parfum des cèpes, que tout le monde, moi la première, attend. D'où ce clin d'œil à la classique omelette aux cèpes, avec une variante ici, puisque je la remplace par un œuf à la coque. Je suis la recette traditionnelle de mon père, qui les faisait cuire trois minutes dans de l'eau bouillante, ensuite il les décalottait à chaud pour les déposer dans un bol afin qu'ils ne continuent pas à cuire. Même en les saisissant dans un torchon, il se brûlait les doigts !
Enfin, un repas d'automne sans figues, ça n'existe pas ! C'est mon fruit favori, il s'adapte aussi bien aux desserts qu'aux plats salés. En octobre, je choisis les bellones de Provence. »

STYLISME SANDRINE ANGEL

“C’est la saison où j’ai le plus envie d’être chez moi, dans les Landes”



SOUPE DE POTIRON AU BREUIL ET CHAMPIGNONS DES BOIS

Pour 6 personnes
Préparation : 1 heure
Cuisson : 3 heures et demie

Ingrédients
1 potiron de 3 kg
150 g de graisse de canard
2 gousses d’ail
Laurier, romarin, persil plat en branche, fleur de thym
600 ml de fond blanc de volaille
300 ml de crème liquide
250 g de champignons (mousserons, girolles, trompettes)
110 g de breuil de brebis
Huile d’olive
Sel, poivre du moulin, piment d’Espelette

Procédez en quatre étapes

1. Découpez un chapeau dans la partie supérieure du potiron. Retirez l’intérieur filandreux et les pépins, puis assaisonnez la chair de sel et de piment d’Espelette, badigeonnez de la moitié de la graisse de canard. Glissez-y les gousses d’ail en chemise et les herbes, sauf le thym (gardez quelques feuilles de laurier). Faites confire le potiron pendant trois heures dans un four préchauffé à 120 °C. Détachez la chair de la carcasse. Mixez, puis passez au chinois. Versez cette pulpe de potiron dans une casserole, ajoutez le fond blanc de volaille et la crème liquide, mélangez. Portez à ébullition et rectifiez l’assaisonnement.
2. Poêlez les champignons à la graisse de canard pendant cinq minutes.
3. Pendant ce temps, mélangez le breuil de brebis, 5 ml d’huile d’olive et la fleur de thym. Donnez un tour de moulin à poivre.
4. Déposez les champignons dans le fond d’une assiette creuse. Parsemez de breuil. Versez quelques gouttes d’huile d’olive et quelques feuilles de laurier. Servez le velouté en soupière à côté.

>>>

“ J’aime le parfum des cèpes, que tout le monde attend, moi la première”



L’ŒUF AUX CÈPES, MOUILLETTES AU JAMBON DE PORC BASQUE

Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes Cuisson : 10 minutes
Ingrédients
Pour les œufs
6 gros œufs bio
30 g de beurre
100 ml de crème liquide
Pour la garniture
500 g de cèpes ou champignons des bois
50 g de graisse de canard
2 branches de persil plat
Pour les mouillettes
1 ficelle de campagne achetée la veille
30 g de beurre pommade
6 fines tranches de jambon de porc basque
Sel et piment d’Espelette

Préparation
Détaillez douze fines tranches biseautées dans la ficelle de pain de campagne rassise. Toastez-les d’un côté et tartinez la face non grillée de beurre.
Nettoyez puis taillez les cèpes, ou à défaut les champignons des bois, en tranches épaisses. Faites-les revenir dans la graisse de canard. Assaisonnez de sel et de piment d’Espelette. Parsemez de pluches de persil en fin de cuisson.
Faites cuire les œufs environ trois minutes. Cassez-les dans un saladier, récupérez le blanc resté attaché à la coquille et ajoutez le beurre et la crème. Déposez les œufs dans des bols, puis les cèpes. Servez avec les mouillettes repassées sous le gril sur lesquelles vous aurez déposé une tranche de jambon en chiffonnade.

SAUCE RICOTTA ET FARFALLE BARIL

UNE HISTOIRE D'AMOUR À L'ITA



"J'adore la sauce Ricotta. J'ai immédiatement craqu our son onctuosité et ses délicieuses tomates italiennes."

Farfall





a sauce Ricotta Barilla est une recette délicate, cuisinée avec des ingrédients simples et de qualité comme des tomates italiennes et de la ricotta. Sans conservateurs ajoutés.

etrouvez toutes nos histoires d'amour sur barilla.fr.



LE GOÛT DE L'IT

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉ(



“Un repas d'automne sans figues, ça n'existe pas ! C'est mon fruit favori”

FIGUES RÔTIES À LA GLACE DE RIZ AU LAIT

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes (la glace, quelques heures avant)
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour la glace de riz au lait
80 g de riz
875 ml de lait frais entier
190 ml de crème liquide
1 gousse de vanille Bourbon
5 jaunes d'œufs
100 g de sucre

Pour les figues
12 figues, de préférence des bellones de Provence
100 g de sucre
1,5 g de poivre parfumé écrasé
350 g du jus d'une orange

Préparation

Portez le riz à ébullition dans 500 ml d'eau pendant cinq minutes, égouttez et terminez de cuire à feu doux encore cinq minutes dans 500 ml de lait. Égouttez, puis laissez refroidir.
Portez à ébullition le reste du lait et la crème liquide avec la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs et le sucre. Versez le mélange lait-crème par-dessus et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère (comme on le ferait pour une crème anglaise).
Passez au chinois, laissez refroidir, puis turbinez. Incorporez le riz à la fin. Réservez au congélateur jusqu'au moment de servir.
Taillez chaque figue en quatre, de la pointe vers le bas, mais sans aller jusqu'au bout, de manière à ce qu'elles s'ouvrent en fleur.
Faites fondre le sucre dans une casserole dans un peu d'eau et laissez-le cuire jusqu'à obtenir un caramel. Ajoutez le poivre et le jus d'orange chaud, portez le tout à ébullition. Déposez les figues dans un plat et enfournez-les à 220 °C pendant dix minutes. Servez les figues rôties arrosées du jus caramélisé et accompagnées de glace de riz au lait.



BIJOUX GÉNÉREUX

Parce que l'éducation rend le monde meilleur, Montblanc a créé la collection Signature for Good, dont les bénéfices sont reversés à l'Unicef.

MONTBLANC. Jonc en acier orné d'un saphir bleu. 330 €. www.montblanc.com.

DÉMAQUILLANT ANTI-ÂGE

Cette crème fond sur la peau pour nettoyer le visage tout en stimulant le collagène de la peau pour agir contre la perte d'élasticité.

GARANCIA. En Deux Coups de Baguette. 22 € les 120 ml. En parfumeries, pharmacies et chez Sephora.



HUILES ET BAINS BIO

Pour l'achat de deux produits dans les gammes Huiles et Bains, une crème de douche au citrus est offerte.

WELEDA. À partir de 12,20 €. Jusqu'au 31 décembre 2013. www.weleda.fr.



LE RYTHME DANS LA PEAU

Ce rituel de trois produits, jour, nuit et week-end, permet à la peau de se régénérer et de se reconnecter à son rythme naturel.

CHANEL. Les Temps Essentiels. De 75 à 90 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.



INSTANTS PRÉCIEUX

Cette interprétation moderne du parfum mythique réinvente avec grandeur l'accord rose et violette envoûtant.

LANCÔME. Trésor. Eau de parfum lumineuse. 68,30 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

SILLAGE MYSTÉRIEUX

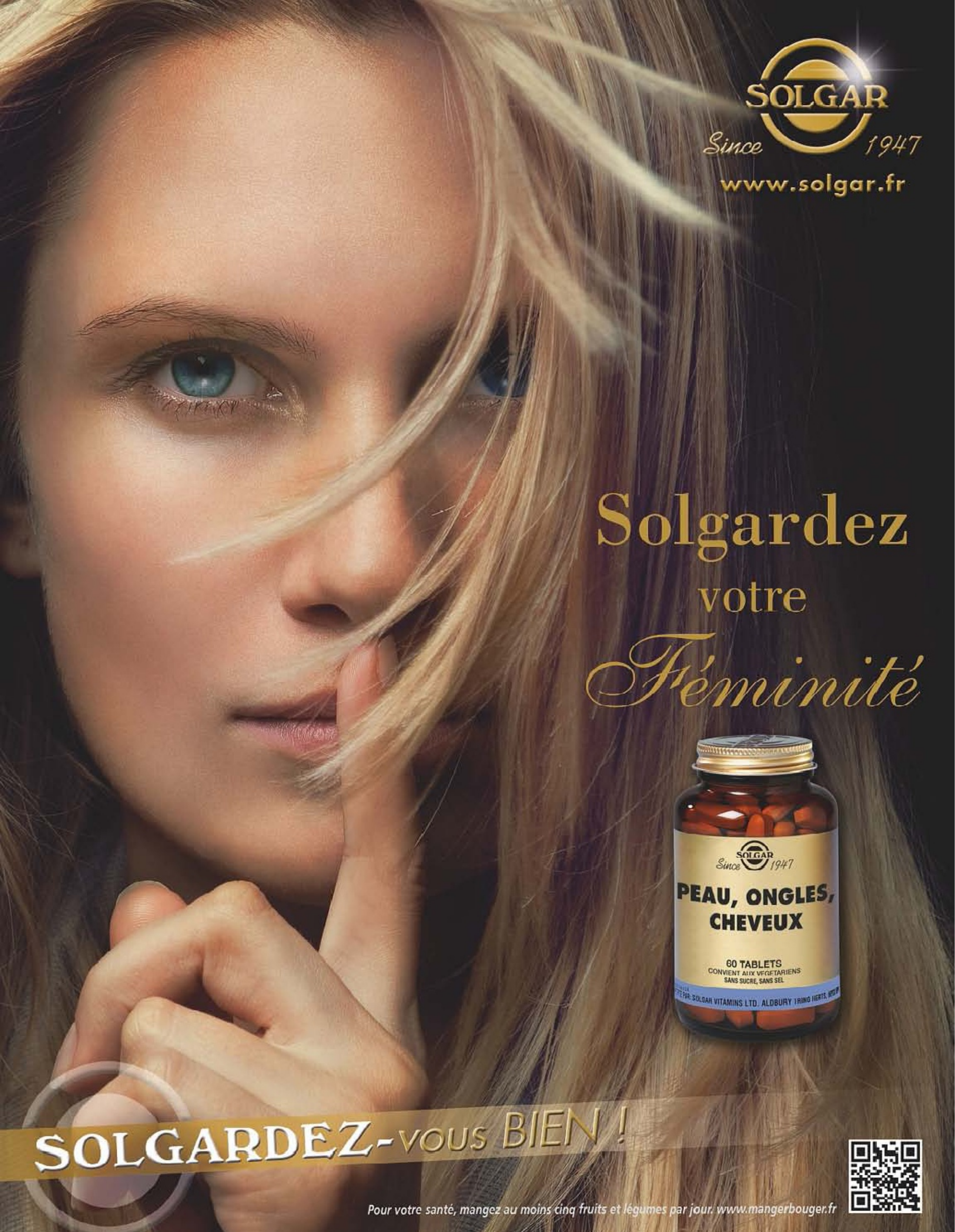
Le nouveau parfum du couturier est un chypre moderne qui conjugue des notes de cassis, de vanille et de bois blond musqué.

GIORGIO ARMANI. Sì. 76,50 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

LES FEUX DE LA VILLE

Cette palette d'ombres à paupières est un quatuor de teintes vibrantes, inspirées par les lumières de la ville et les mouvements artistiques underground.

YVES SAINT LAURENT. Pure Chromatics Collector Arty. 53 €. En parfumeries et grands magasins.



SOLGAR
Since 1947
www.solgar.fr
Solgardez
votre
Féminité
SOLGAR
Since 1947
PEAU, ONGLES,
CHEVEUX
60 TABLETS
CONVIENT AUX VEGETARIENS
SANS SUCRE, SANS SEL
SOLGARDEZ-vous BIEN !
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



AVANTAGES EXCLUSIFS

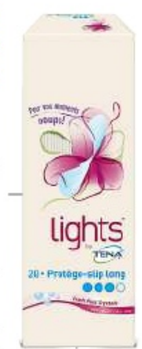
Les clients M6 Mobile peuvent désormais bénéficier de nombreux avantages : des réductions sur une large sélection de marques, des jeux-concours pour gagner une rencontre avec des animateurs de la chaîne…

M6 Mobile. À découvrir sur m6mobile.fr ou Inside M6 mobile pour ceux qui sont déjà clients.

SÉRÉNITÉ RETROUVÉE

Grâce à la présence de cristaux très absorbants, ces protège-slips assurent une fraîcheur parfaite au quotidien.

Tena. Lights by Tena. 2,59 €. www.lights-by-tena.fr.





S'OFFRIR DES SURPRISES

Chaque mois, les abonnées de cette *box* reçoivent une sélection tendance de miniatures surprises et peuvent retrouver des offres privilégiées sur le site.

BirchBox. À partir de 13 € par mois. www.birchbox.fr.

MARCHER, COURIR, SAUTER

Prendre une gélule par jour de ce complément alimentaire suffit à préserver et soulager les articulations.

Solgar. N° 7. 61,40 € les 30 gélules. En pharmacies et magasins diététiques.



LE GOÛT DE L'ITALIE

On retrouve, dans ces boîtes, la saveur de la tomate fraîche, idéale pour les recettes de pâtes, de bruschettas et de pizzas.

Mutti. Tomates Concassées Fines. 1,20 € les 400 g. www.mutti-parma.com.

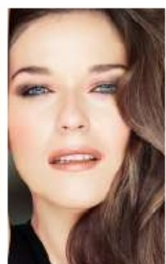


COMÉDIE DÉJANTÉE

Ce roman conte les aventures de Julie, une jeune femme gaffeuse, amoureuse de son voisin avant même de l'avoir rencontré.

Pocket. *Demain j'arrête!* de Gilles Legardinier. 408 p., 7,60 €. En librairies.




AUX COULEURS DE LA NATURE

Pendant les Make Up Days, les esthéticiennes Yves Rocher vous maquillent gratuitement en s'inspirant des looks de la rentrée créés par le maquilleur Max Herlant.

Yves Rocher. Make Up Days. Jusqu'au 23 octobre. www.yves-rocher.fr.


leCahier
dumieuxvivre
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
Pour s’engager
dans une formation choisir une thérapie
ou un spécialiste du bien-être
retrouvez toutes les adresses
dans notre cahier du mieux vivre.
300
contacts
chaque mois
©PATRICK TABERNA/AGENCE VU

L'INSOMNIE ET LES TROUBLES DU SOMMEIL SONT DEVENUS UN VÉRITABLE FLÉAU. DE NOUVELLES ÉTUDES SCIENTIFIQUES DÉMONTRENT L'EFFICACITÉ DES HUILES ESSENTIELLES POUR RETROUVER UN SOMMEIL NATUREL.

Retrouver un sommeil réparateur

Dans un monde de plus en plus agité, les troubles du sommeil sont aujourd'hui si fréquents qu'un Français sur deux se plaint désormais de la qualité de ses nuits. Certains spécialistes parlent même d'une « épidémie d'insomnies », qui touche de plus en plus les jeunes. Causes principales : le stress et l'anxiété de la vie moderne, bien sûr. Mais aussi chocs émotionnels, dépression, prise de certains médicaments, syndrome d'apnée du sommeil ou des jambes sans repos, douleurs nocturnes, consommation de boissons excitantes ou tabagisme, environnement bruyant... Ces troubles se traduisent de différentes manières (difficultés d'endormissement, réveils fréquents, « nuits blanches »...). Aussi, les spécialistes nous conseillent-ils de chercher avant tout les causes psychologiques de cette perte de la qualité du sommeil, et de respecter une meilleure hygiène de vie.

L'aromathérapie est une solution 100 % naturelle pour retrouver un sommeil réparateur. Certaines huiles essentielles sont en effet réputées pour avoir un effet calmant remarquable non seulement sur le corps, mais aussi sur l'esprit, comme la lavande et la camomille romaine, considérées comme des sédatifs légers, ou l'oranger amer, dont l'action équivalente à un anxiolytique a été démontrée scientifiquement. C'est pourquoi le laboratoire Puressentiel a mis au point une formule unique de douze huiles essentielles. Une nouvelle étude clinique*, avec une méthodologie rigoureuse,

La marjolaine est connue depuis l'Égypte et la Grèce antiques pour sa capacité à procurer le calme de l'esprit et la paix de l'âme.





LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, 2011.

« Un bon sommeil la nuit se prépare aussi le jour ! Adoptez les bonnes habitudes pré-dodo : réduisez les tensions et stress inutiles dans la journée grâce au roller Puressentiel Stress. Son petit format pocket est toujours prêt à vous déstresser en un tour de main ! Ses 12 huiles essentielles calment vos nerfs le jour, pour arriver au moment du coucher plus calme et plus serein. Le soir : dîner léger, activité calme, pas de bruit dans la chambre, bonne température ambiante… et hop, au lit ! »



a été menée en 2013 pour évaluer l'efficacité de la formule du **Spray Puressentiel Sommeil Détente.** Pendant un mois, une équipe de chercheurs a comparé les critères subjectifs de sommeil (en quantité et en qualité) chez cinquante personnes présentant un sommeil fragile, avec et sans l'utilisation de ce spray. Les résultats ont été extrêmement positifs et ont montré, au bout de la quatrième semaine chez les personnes qui avaient utilisé le spray, un temps de sommeil total augmenté de 21 minutes, un dynamisme et une fraîcheur du matin nettement améliorés (environ 15 %), une qualité de la nuit et du sommeil augmentée aussi de façon significative et très encourageante.

* Étude Puressentiel Sommeil 2013. Pr Damien Léger, Coordinateur de l'étude, médecin des Hôpitaux de Paris, responsable de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, Hôtel-Dieu, Paris.

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

DES SOLUTIONS EFFICACES POUR



QUE TOUTE LA FAMILLE PASSE ENFIN DE BONNES NUITS Les 12 huiles essentielles du **Spray Puressentiel Sommeil Détente** ont des propriétés calmantes, relaxantes et sédatives. Leur synergie procure un état de détente physique et psychique presque immédiat qui chasse tensions et nervosité pour favoriser un sommeil paisible et réparateur. Ce spray, **100 % naturel** et sans gaz propulseur, est une **formule unique**, à vaporiser juste avant le coucher aux quatre coins de la pièce, ou sur un mouchoir posé sur la table de nuit.

NOUVEAU : LE BON SOMMEIL AROMATIQUE À AVALER !



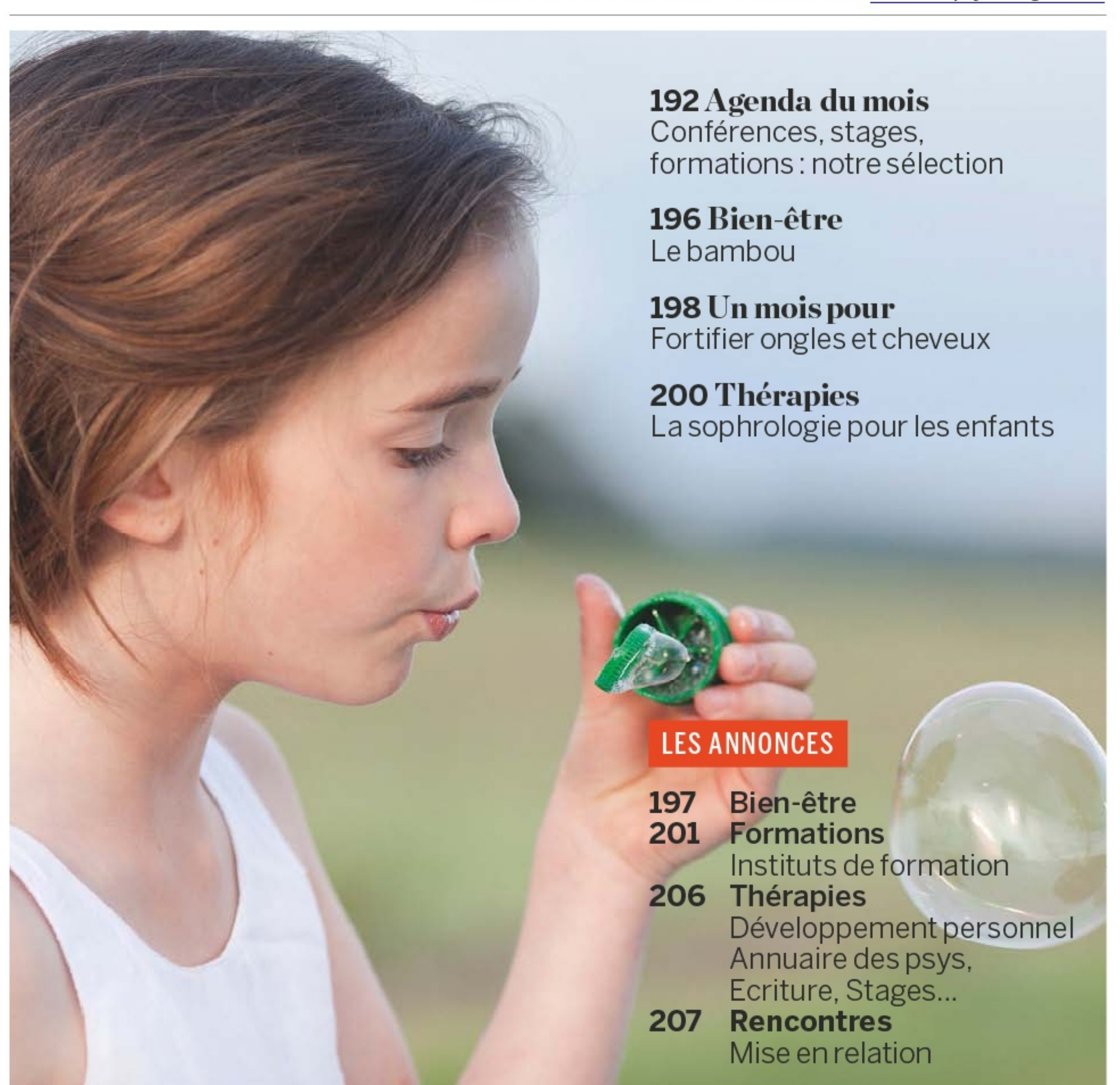
Bonne nouvelle pour ceux qui n'ont pas l'habitude des parfums pénétrants des huiles essentielles, ou pour les inconditionnels de la voie orale qui veulent se sevrer des somnifères chimiques : profitez des effets des huiles essentielles à avaler avec les tout nouveaux **compléments alimentaires BIO Puressentiel Sommeil**. Un cocktail précisément dosé d'huiles essentielles inductrices du sommeil, qui agit rapidement et garantit une forme optimale au réveil ! Pratique : 2 capsules, sans goût et sans [...]ne seule prise le soir avant de se coucher.

+ EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



LES ANNONCES

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

STAGES

Découvrir nos sous-personnalités

Marie Facchineri, thérapeute psychocorporelle, et Stéphane Perez, somatothérapeute, se sont inspirés des archétypes jungiens pour mettre au point un travail sur nos « sous-personnalités », pouvant être représentés comme différents moi qui génèrent inconsciemment nos comportements de tous les jours. Au cours de huit stages de deux ou trois jours, ils nous proposent de les découvrir, de comprendre leurs polarités – les aspects positifs et négatifs avec leurs excès et leurs insuffisances – pour les intégrer ou se désidentifier : « Le messager » (foi, doute), « La séductrice » (amour, désirs), « Le perfectionniste » (estime de soi, dévalorisation), « Le solitaire » (lâcher-prise, peurs), « Le guerrier » (courage, inhibition), « L'épicurien » (prendre sa place, soumission), « La mère » (action juste, passivité), « Le roi » (vérité, non-dits). Ces stages, fondés sur une approche psycho-émotionnelle et psychocorporelle, peuvent être suivis indépendamment.

Prochain stage : « La séductrice », du 18 au 20/10/2013, à Saint-Martin-de-Londres (hameau de l'Étoile, 34). Prix : 280 € (stages de deux jours : 210 €, hébergement en sus). Rens. : 06 69 38 60 84 et au-coeur-des-moi.com.

Ouvrir son espace intérieur

« Transition professionnelle », « Être en paix avec son alimentation », « Être en paix avec son corps », « Affirmation de soi », « Pleine conscience », « Sortir d'un burn-out »… Voilà quelques-uns des ateliers proposés par le psychiatre Jean-Christophe Seznec et l'art-thérapeute Denis Defarges. Pour nous aider à ouvrir de nouveau notre espace intérieur et retrouver notre propre chemin, ils ont mis au point une série de stages, d'une journée ou plus selon les thèmes, fondés sur un travail avec les thérapies ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement, nouveau développement des thérapies comportementales et cognitives), la pleine conscience, l'art-thérapie, l'humanisme. « Ces ateliers sont des espaces de partage, de créativité et d'expérimentation, permettent de voyager vers soi en passant par l'autre », dit Jean-Christophe Seznec, qui vient de publier *J'arrête de m'arracher les cheveux* (PUF, 2013).

Toute l'année, à Ermont (95), sur préinscription. Prix : 250 € par jour. Rens. : 06 17 81 61 81 et l-arret-creation.com/les_ateliers.

FORMATIONS

Les outils du changement

Enseignant certifié en programmation neurolinguistique, conseil et enseignant en communication et ressources humaines, Robert Larsonneur a fondé la société France-PNL, qui propose une formation complète et certifiante à la PNL – cette méthode de connaissance de soi et de développement personnel qui rencontre un beau succès en France. Le cursus se divise en trois catégories : technicien (en neuf jours), praticien (en douze jours), et maître praticien (en vingt et un jours). Pour nous permettre de découvrir en direct cette approche, France-PNL organise régulièrement des soirées découverte, gratuites et ouvertes à tous.

Toute l'année à Paris et à Aix-en-Provence. Rens. : 09 52 04 95 14 et france-pnl.com.

Gestalt et intégration psychocorporelle

L'Institut français de formation psychocorporelle (IFFP), dirigé par Ulla Bandelow-Bécart – l'une des grandes pionnières des approches psychocorporelles en France –, a mis en place une nouvelle promotion certifiante en psychothérapie gestalt-IPC (intégration psychocorporelle). La formation de l'IFFP, lancée il y a vingt ans, est fondée sur une pédagogie active destinée à préparer techniquement >>>

ÉVÉNEMENT

Congrès des thérapies quantiques

Le Ve Congrès international des thérapies quantiques se tiendra à Reims en novembre. Fondée sur les acquis de la physique quantique, la thérapie quantique (ou « médecine quantique ») fait appel aux recherches les plus récentes en physique, biologie, neurophysiologie, énergétique, ainsi qu'à l'expérience millénaire des médecines orientales. Organisé par la bionutritionniste Marion Kaplan autour du thème « Une nouvelle approche du vivant », ce congrès accueillera de nombreuses personnalités de diverses disciplines. La journaliste et conférencière Lynne McTaggart abordera l'importance des approches quantiques pour comprendre les fondements de la vie. Suivront une vingtaine de conférences données par Corinne Sombrun, Pierre Rabbhi, Olivier Chambon, Jean-Jacques Charbonnier, Morvan Salez… Les enregistrements des congrès précédents sont disponibles sur le site de Quantique planète.

Les 16 et 17/11/2013, à Reims, Centre des congrès. Prix : 170 €. Rens. : quantiqueplanete.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

>>> et pratiquement les futurs praticiens de cette méthode, avec une part importante donnée à l'expérience personnelle. L'ensemble du cursus est réparti en quatre cycles totalisant onze mille heures de cours, stages et sessions. L'Institut propose également des formations courtes (bioénergie analytique, psychothérapie et adolescent, approche centrée sur la personne) destinées aux professionnels, et des groupes continus de gestalt-thérapie.

Prochaine formation à partir du 18/01/2014, à Paris. Rens. : 01 39 70 60 39 et psychotherapiegestalt.com.

Initiation à l'analyse transactionnelle

L'École d'analyse transactionnelle Nord de France, fondée par Pierre Cocheteux et Katy Parent à Wasquehal, près de Lille, a mis en place une formation professionnelle en analyse transactionnelle en trois cycles. Un séminaire d'initiation, connu dans le monde entier sous l'appellation de « séminaire 101 », est ouvert à tous et dure deux jours. Cette école propose également des ateliers thématiques ne nécessitant aucun prérequis, le prochain ayant pour thème « En finir avec le burn-out » (les 9 et 10 octobre), des groupes de thérapie, du coaching…

Toute l'année, à Wasquehal (59). Rens. : 03 20 40 70 10 et analysetransactionnelle.net.

COLLOQUE

Grand Festival de Cabourg

Le festival « Une autre façon d'aimer », fondé par Jacques Schecroun et Nicole Aknin, et qui se tient dans la station balnéaire de Cabourg, fêtera sa dixième édition avec de nombreux invités de renom : le philosophe Bertrand Vergely à propos du sens de la vie; le physicien Patrick Drouot sur la science et la conscience; le chirurgien et psychothérapeute Thierry Janssen sur le lien entre le corps et l'esprit; la philosophe Arouna Lipschitz à propos de la nostalgie; la naturopathe Odile Chabrillac sur l'éloge de l'ennui; l'analyste jungien Guy Corneau à propos de la quête de l'essentiel; le journaliste de *Psychologies magazine* Erik Pigani sur l'expérience de mort imminente… L'association Recréer, qui organise le festival, propose une journée « Amour et réalisation de soi », un atelier exceptionnel qui sera animé conjointement par Guy Corneau, Thierry Janssen et Nicole Aknin. Ils conjugueront leurs talents et leur savoir-faire pour nous montrer comment l'amour et l'amour de soi sont la plus belle voie de l'épanouissement.

Les 9 et 10/11 ; atelier : le 11/11/2013, à Cabourg (14). Rens. : 01 53 75 35 35 et grandfestival.fr.

EN BREF

Salon zen & bio

La quinzième édition du Salon Artemisia, au parc Chanot, à Marseille, sera un véritable appel à se relier à soi-même et à la terre : plus de deux cent cinquante exposants (bio, santé, thérapies, mieux-être, beauté, prêt-à-porter, jardinage, énergies renouvelables, tourisme…), des conférences, des ateliers, des pratiques corporelles, des animations (cuisine bio, Fleurs de Bach, mandalas…).

Du 25 au 27/10/2013, à Marseille. Prix : 7 €. Rens. : 01 45 56 09 09 et salon-artemisia.com.

Cohérence et sens de la vie

Thierry Janssen, chirurgien et psychothérapeute, et Guy Corneau, psychanalyste jungien, donneront à Aix-en-Provence une conférence commune baptisée « Confidence pour confidences ». Les deux hommes partageront la quête de cohérence qui anime leur vie, et aborderont des sujets tels que la place de l'amour, l'importance de la spiritualité, la création de soi comme sens profond de la vie.

Le 7/11/2013, à 20 h 30, à Aix-en-Provence. Prix : 18 €. Rens. : 06 10 07 58 95 et quartzprod.com.

Être sophrologue

La Fédération des écoles professionnelles en sophrologie (FEPS) organise un congrès professionnel de deux jours intitulé « Le sophrologue de demain ». Cet événement, qui se déroulera à Montpellier, sera précédé d'une conférence à destination du grand public « Profession : sophrologue ».

Conférence, le 15/11/2013, à 20 heures. Congrès : les 16 et 17/11/2013, à Montpellier. Rens. : 04 67 52 53 00 et sophro.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



LA BONNE IDÉE

Le bambou

Utilisée depuis des millénaires dans le Sud-Est asiatique, cette plante est de plus en plus appréciée en Occident pour sa large palette de propriétés naturelles. PAR ERIK PIGANI

Une légende chinoise raconte qu'à la mort de la reine Bamboo, qui avait donné naissance à plus de mille rois, ses fils prirent ses cendres et, du haut de la plus haute montagne, les dispersèrent au gré du vent. Elles se transformèrent en graines, puis en bambous, devenus depuis symboles de la réincarnation. Cette plante a une telle importance sur le continent asiatique qu'il existe bien d'autres contes et légendes sur son origine. Et d'autres symboles. Selon les traditions, elle représente « la fécondité infinie », « l'amitié et la joie » ou, en raison de sa rectitude sans égale, de la perfection de son élan vers le ciel et du vide de ses entrenœuds, « les caractères et le but de la démarche intérieure » des bouddhistes. Au Japon, le bambou est considéré comme l'une des quatre plantes sacrées avec le prunier, l'orchidée et le chrysanthème. Les *Bambuseae* forment un groupe de plus d'un milliers d'espèces appartenant à la famille des *Poaceae*, à ne pas confondre avec les petites « cannes chinoises », censées porter chance, les *Dracaena sanderiana*, originaires du Cameroun. Les véritables bambous sont de grandes plantes – ils peuvent atteindre plus de dix mètres – à la croissance extrêmement rapide et endémique.

Depuis des milliers d'années, ce phénomène de la nature est une telle ressource qu'il accompagnait les Chinois tout au long de leur vie : de leur berceau à leur cercueil, en passant par les murs de leur maison, leur bois de chauffe, leur lit, leurs nattes, leurs chaussures, leurs chapeaux, leurs outils, leurs cannes à pêche… Il servit au premier instrument de musique, une flûte qui permit à l'empereur Jaune de jouer la note fondatrice. Il était utilisé aussi comme support de l'écriture, puis pour la confection des premiers papiers. En cuisine, aujourd'hui encore, ses jeunes pousses et bourgeons peuvent être préparés en grillades, fritures, salades ou sauces, tandis que les graines sont moulues pour donner une farine très nutritive.

Certaines espèces entrent dans la pharmacopée traditionnelle, en phytothérapie : le bambou est un excellent reminéralisant, car, plus encore que la prêle, c'est un véritable réservoir de silice – ses cendres en contiennent jusqu'à 90 %. La sève des nœuds, l'exsudat, joliment surnommée « larmes de bambou », est transformée en poudre totale sèche : *bamboosil* en Chine et *tabashir* en Inde. Elle permet d'améliorer la résistance des tissus conjonctifs et exerce une action positive sur les rhumatismes chroniques et aigus, notamment dorsaux. Quant aux feuilles, elles sont de plus en plus utilisées en cosmétique pour leurs propriétés revitalisantes de la peau, hydratantes, drainantes, purifiantes et anti-inflammatoires. Côté literie, les couettes, oreillers, housses sont très recherchés : outre la douceur de la viscose de bambou, cette matière naturelle fait fuir les acariens et possède des propriétés naturelles antibactériennes. Hyperabsorbante (quatre fois plus que le coton), elle régule la chaleur et l'humidité. Elle est donc chaude l'hiver et fraîche l'été.

YASU/AFLO/PLAINPICTURE

La science le prouve





Enfin une alternative efficace et 100% naturelle à certaines molécules chimiques.

Découvrez les propriétés exceptionnelles du miel de manuka IAA ou UMF dans la seule gamme de produits à l'efficacité scientifiquement décelée et mesurée.

Un miel unique

Issu du manuka sauvage, arbuste endémique de Nouvelle Zélande, il présente parfois une propriété exceptionnelle appelée activité non peroxydique. Plus de 300 miels d'essences différentes ont été testés, seuls certains miels de manuka possèdent cette activité.

Plus de 20 ans de recherches,

études cliniques ou laboratoires prouvent l'action efficace du miel de manuka à l'activité non peroxydique dans de nombreux domaines, appliqué sur la peau ou ingéré : pour assainir et apaiser la sphère ORL (gorge, bouche, gencives, sinus...) et l'estomac, pour aider à réparer les lésions cutanées, pour un effet réparateur sur les peaux très sèches et abîmées, les piqûres d'insectes, les brûlures légères.

Comment ça marche ?

De nombreuses recherches prouvent que cette activité non peroxydique propre au miel de manuka est due à une combinaison singulière d'actifs qui agissent en synergie. Une de ces molécules actives est le methylglyoxal, qui n'est cependant responsable que d'une partie de l'activité. Les autres molécules actives n'ont pas encore été clairement identifiées. Les recherches continuent.

Quelles garanties d'efficacité?

L'indice IAA ou UMF appliqué sur les produits au miel de manuka vous garantit cette activité non peroxydique unique décelée après des tests rigoureux en laboratoires spécialisés et indépendants. L'action efficace du miel est alors comparée à une solution de phénol, un antiseptique largement utilisé dans l'industrie pharmaceutique. Si le miel est aussi efficace qu'une solution à 10% de phénol, l'indice IAA ou UMF 10+ est attribué.

Le saviez vous ?

Seuls les miels de manuka à l'activité non peroxydique ont une action efficace. Ces miels sont rarissimes : leur production annuelle représente seulement 10% de la production mondiale !

4 BONNES RAISONS D'UTILISER LE MIEL DE MANUKA IAA ou UMF :

1. **Une alternative efficace** et naturelle à certaines molécules chimiques.
2. **Une efficacité garantie** par des tests rigoureux et systématiques en laboratoires.
3. Des miels issus de **manuka sauvage** et garantis **sans pesticides.**
4. **Une gamme complète** de produits exclusifs et prêts à l'emploi, pour la plupart **fabriqués en France**, qui apportent une solution à de nombreux désagréments du quotidien.

Ils l'ont essayé et sont convaincus !

Le miel de Manuka est une pure merveille. Mes petits enfants "aiment" l'utiliser pour leurs problèmes de gorge : le miel de manuka est délicieux et à l'écoute de leurs bobos.» Maryvone

« J'ai utilisé pour l'estomac le plus concentré des miels IAA à raison d'une cuillère à soupe avant chacun des trois repas et de la collation de 17 heures. Rapidement les gènes se sont estompées puis dissipées. C'est une amie, elle-même soulagée par ce miel et pour le même problème, qui m'avait conseillée cette petite cure.» Jacqueline

« Excellent produit qui mériterait une meilleure connaissance de ses multiples utilisations. Il est efficace sur les problèmes de peau mais influe aussi sur l'état général de l'organisme. A consommer en interne et en externe. » Barbara



Disponibles en magasins diététiques et bio



Retrouvez nos rapports de tests, la charte IAA et une bibliographie complète des études scientifiques sur **www.comptoiretcompagnies.com**

UN MOIS POUR…

Fortifier ongles et cheveux

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



En automne, les cheveux se fragilisent et tombent parfois, les ongles deviennent cassants. Avant que le froid ne s'installe, dévitalisant l'ensemble, nous pouvons agir. D'abord dans l'assiette. Au menu : fer, zinc, vitamines, acides aminés et acides gras essentiels.

Fer : une carence change la couleur des ongles – ils semblent plus transparents que roses – et affine le cheveu. Les produits animaux (viandes, poissons, œufs) en contiennent beaucoup, tout comme les légumineuses (lentilles, pois, haricots), les céréales et le cacao. Associez-y des vitamines, surtout la C, qui favorise son absorption.

Zinc : il est excellent pour la peau en général. Une carence entraîne des taches sur les ongles, la perte des cheveux et même des cils. Les huîtres en sont riches. Mais vous en trouverez aussi dans le foie, les céréales complètes, le jaune d'œuf, les graines (courges, sésame, lin), le chocolat…

Vitamines B : elles sont fortifiantes pour les ongles et le follicule pileux. La B3 favorise la circulation dans le cuir chevelu, la B6 booste la kératine, la B8 aide à lutter contre l'excès de sébum… Les meilleures sources : les levures (surtout celle de bière), le *kombucha*[1], le foie, les œufs, les graines, l'avoine, les légumineuses, le maïs, le *tempeh*[2], l'avocat, la banane.

Bêtacarotène : pellicules et démangeaisons du cuir chevelu témoignent d'un manque de ce caroténoïde qui se transforme en vitamine A si l'organisme en a besoin. Mangez des fruits et des légumes de couleur orange (carottes, oranges, clémentines, mangues, citrouilles, patates douces…).

Oméga-3, vitamines E et D : toutes les huiles en général hydratent le cuir chevelu et apportent de la souplesse aux cheveux. Les oméga-3 sont issus des poissons gras (maquereau, sardine) et des huiles de colza, de noix, de lin. La vitamine E est présente dans les huiles, et la vitamine D, dans l'huile de foie de morue.

1. Boisson lacto-fermentée à base de thé. 2. Pâte de graines de soja fermentées.

En cure de trois semaines

Des compléments alimentaires naturels adaptés aident à combler certaines carences. Ils renforcent et revitalisent ongles et cheveux, stimulent la repousse des uns et freinent la chute des autres.

DORIANCE CAPILLAIRE NATURACTIVE, LABORATOIRES PIERRE FABRE, 16 € les 30 capsules. MÉNOPHYTEA CAPILLAIRE PHYTEA, 12 € les 30 comprimés. FORTIFIANT CAPILLAIRE OENOBIOL, 18,50 € les 60 comprimés. En pharmacies et parapharmacies.

À éviter

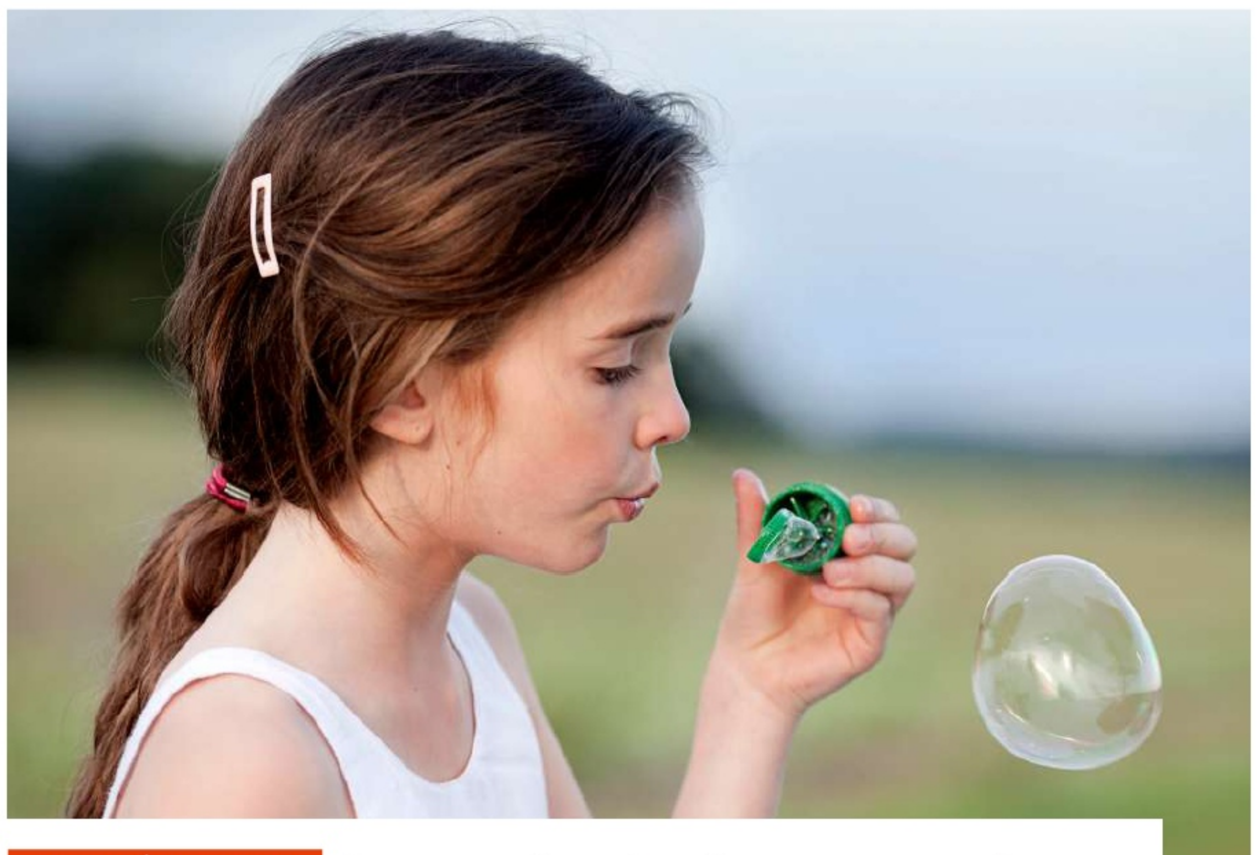
Agressés au quotidien par le stress, la fatigue, la pollution, nos cheveux et nos ongles ont aussi droit à une petite cure de repos. Évitez de laver les premiers tous les jours, cela appauvrit la production de sébum, gardien de l'équilibre. C'est le cuir chevelu qui a besoin d'être nettoyé, pas les cheveux, qui le seront lors du rinçage. Inutile de mettre trop de produit, même bio, mais veillez à bien le diluer dans l'eau, puis à masser votre cuir chevelu. Pour les ongles, évitez de les vernir trop souvent et optez pour des produits sans toluène, ni formaldéhyde, ni phtalate de dibutyle (DBP), ni camphre synthétique.

Une huile à tout faire

Moins connue que l'huile d'argan, celle de ricin (appelée parfois à tort huile de castor), végétale et très visqueuse, regorge d'acides gras essentiels (oméga-6, oméga-9…). Utilisée autrefois par les hommes pour lisser et protéger leur chevelure, elle fortifie également les cils, les sourcils, régénère les cheveux fourchus ou abîmés par les colorations, les ongles cassants, et favorise leur croissance. Elle s'utilise en masque capillaire (l'équivalent de deux cuillerées à soupe), pour masser les cuticules ou comme démaquillant des cils. Une goutte dans son mascara permet d'entretenir ces derniers.

HUILE VÉGÉTALE DE RICIN BIO AROMA-ZONE, 4,90 € les 100 ml, sur www.aroma-zone.com ou en magasins bio.

PIERRE BOURRIER/SELF PHOTOS



LA MÉTHODE

La sophrologie pour enfants

Comme bien des adolescents de son âge, Claire, 13 ans, se plaint de son mal-être, de ses problèmes scolaires… Sa mère lui propose de découvrir cette technique avec une spécialiste. PAR ERIK PIGANI

« Je ne me sens pas bien, j'ai souvent mal à la tête… J'ai des problèmes à l'école, du mal à me concentrer, du mal à m'endormir, je ne me sens pas sûre de moi », lance Claire, 13 ans, dès le début de la séance, tout en peinant à exposer ses idées. « Parler d'une manière désordonnée est typique de son âge, explique d'emblée Natalia Caycedo. Dans un premier temps, je laisse toujours l'enfant s'exprimer librement. Puis je l'aide à mettre un peu d'ordre en faisant la liste de ses problèmes. Enfin, je lui demande de me raconter une journée complète de sa vie, ce qui me permet d'avoir une vue d'ensemble, comme une photo globale de son contexte familial et scolaire. »

Psychiatre diplômée en neurophysiologie et en neuropsychologie, vice-présidente de Sofrocay, Natalia est la fille d'Alfonso Caycedo, le créateur de la sophrologie. « Ce que j'ai pu remarquer ces dernières années, c'est que de plus en plus de parents attendent trop de leurs enfants, les inscrivent à trop d'activités extrascolaires. Je vois beaucoup d'ados qui n'ont plus de temps pour eux, pour se retrouver, pour se découvrir. Ou tout simplement pour rêver. En rentrant de l'école, ils sont fatigués, ne savent plus quoi faire et vont sur Internet. Ils sont de plus en plus déconnectés de leur réalité, de leur corps… »

Cette première partie de l'entretien est très importante, car elle permet au sophrologue non seulement d'établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui l'accompagne, mais aussi de déterminer des objectifs pour commencer le travail.

« Ce n'est pas un traitement thérapeutique, mais un accompagnement pédagogique sous la forme d'un "cours", précise Natalia Caycedo. Il se déroule de la façon la plus ludique possible pour que les enfants aient envie de faire les exercices. »

Cet aspect a été développé par une équipe internationale spécialisée dans la sophrologie pour enfants ; cette méthode peut de fait être pratiquée chez les plus >>>

CHRISTINE SCHNEIDER/PLAINPICTURE

>>> jeunes, dès qu'ils sont en âge de comprendre ce que le praticien leur explique. « Nous commençons avec un exercice sophrologique d'introduction, simple et court, de cinq minutes, suffisant pour eux. Ce petit moment de tranquillité leur permet de mieux se connaître et de se relâcher de la tête aux pieds. Ils l'assimilent très rapidement. Après l'avoir testée, Claire a utilisé cette technique pour s'endormir, et ça l'a convaincue de faire les autres exercices. Nous continuons avec d'autres méthodes de relaxation dynamique, plus "actives", qui permettent de ressentir la présence du corps et de créer une relation positive avec lui. Il était essentiel pour Claire de commencer à "vivre son corps". Ce moment de conscience de soi, Alfonso Caycedo l'a appelé la *vivencia*, "expérience consciente". Ensuite, je lui ai montré qu'à l'aide de la respiration abdominale elle pouvait apprendre à recentrer son attention sur elle. Elle a vite compris que se concentrer sur son souffle lui permettait de prendre conscience d'elle-même. Nous devrions tous faire cet exercice le plus souvent possible, notre société nous pousse à trop diriger notre attention vers l'extérieur. Il suffit de prendre dix minutes pour soi et de respirer en toute conscience. Parfois, les parents sont un bon soutien pour motiver les enfants à faire leurs dix minutes de sophrologie. » Exercice pour dénouer les tensions avant les examens, exercice de postures actives (debout, assis sur le bord d'une chaise…) pour augmenter l'attention, exercice de « futurisation » qui consiste à s'imaginer dans l'avenir pour résoudre le manque de motivation… **La sophrologie comporte une bonne quarantaine de techniques.** « Au fil du temps, j'en propose de nouvelles à l'enfant, qui devra les intégrer à sa vie quotidienne, poursuit Natalia Caycedo. À chaque séance, il me raconte ce qu'il s'est passé, et, si un problème se présente, je trouve un exercice plus adapté. C'est un plaisir de voir comment les enfants adoptent facilement la méthode : ils sont naturellement dans l'expérience, ce qui est la meilleure façon d'apprendre. Comme Claire, qui a commencé à mieux se connaître, à être plus consciente d'elle-même et surtout à savoir quoi faire en cas de difficulté. Car la sophrologie permet avant tout de trouver en soi les solutions. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***L'Enfant et la Sophrologie*** d'Isabelle Lefèvre-Vallée. Destiné aux parents comme aux professionnels, cet ouvrage, qui allie la théorie à la pratique, montre comment aider et accompagner les enfants, en particulier ceux qui vivent des événements difficiles (Ellébore, 2010).

L'HISTORIQUE

Né en 1932 en Colombie, Alfonso Caycedo fait ses études de médecine et de chirurgie en Espagne, avant de se spécialiser en neurologie et en psychiatrie. Confronté à des procédés thérapeutiques violents, comme les électrochocs, il se tourne vers l'hypnose. En 1959, il fonde la Société espagnole d'hypnose clinique et expérimentale, mais cherche d'autres moyens de dépasser certains blocages psychologiques et physiques. En 1960, il crée le terme sophrologie (du grec *sôs*, « harmonie », *phren*, « esprit », et *logos*, « étude ») et ouvre le premier département de sophrologie clinique en hôpital, à Madrid. À partir de 1965, il se rend en Inde, dans l'Himalaya et au Japon, où il s'initie au yoga, aux états modifiés de conscience et à la méditation *zazen*, qui lui permettront de développer sa propre technique, adaptée à la mentalité occidentale, de manière apolitique et aconfessionnelle. La sophrologie connaît un bel essor dans le monde entier et se pratique dans différents domaines : clinique, pédagogie, sport, développement personnel, social… Près de dix mille professionnels l'exercent dans vingt pays en appliquant sa méthodologie.

LES PRATICIENS

Sofrocay, Académie internationale de sophrologie caycédienne.
Cet organisme est responsable de la formation en sophrologie caycédienne pour le monde entier. Dans son annuaire, on trouvera la liste de toutes les écoles françaises agréées ainsi que les praticiens par région. Le Syndicat français de la sophrologie caycédienne (SFSCay) promeut le développement professionnel des praticiens.

Rens. : www.sofrocay.com.

Académie de psychothérapie et de sophrologie de Paris.
Dirigée depuis 1978 par Pierre Guirchoun, cette école agréée offre une formation complète et certifiante. Elle organise des journées de spécialisation (sophrologie pour les enfants). Elle a aussi mis en place un programme de recherche et propose des aides aux institutions.

Rens. : 01 53 10 82 13 et academie-sophrologie.com.

École de sophrologie caycédienne.
Elle offre une formation complète et certifiante. Elle propose également aux personnes en formation et aux sophrologues diplômés des journées d'étude, des réactualisations et des séminaires à thèmes.

Rens. : 01 49 32 40 85 et ecolesophro.com.

CENATHO

Établissement privé d'enseignement supérieur
Formation Professionnelle depuis 1990

Les métiers de la Santé au Naturel

- NATUROPATHIE
- SOPHROLOGIE
- CONSEILLER EN BOUTIQUE BIO
- MASSAGES-BIEN-ÊTRE

- *Une équipe d'enseignants tous cliniciens*
- *Réunions d'informations gratuites*

Sous le contrôle des fédérations de tutelle

Le sérieux d'une profession.
La compétence du conseil.
La passion au service de la vie saine.

Déclarée auprès du Rectorat de Paris



CENATHO
221, rue La Fayette - 75010 Paris
01 42 82 09 78
www.cenatho.fr



PARIS
TORONTO
MONTRÉAL
BROCÉLIANDE

EXPÉRIMENTEZ LA PUISSANCE DE VOTRE CRÉATIVITÉ, CURIOSITÉ, CŒUR ET COURAGE.

arc évolution personnelle
Découvrez la force transformationnelle du modèle arc

arc leadercoach essence
Apprenez la technique et l'art d'un accompagnement post-conventionnel

arc certification intessence
Devenez arc leadercoach certifié professionnel

arc leadership émergessence
Agissez avec intention, prenez conscience de votre impact, inspirez des équipes

WWW.LEPLAYGROUND.COM
PARIS : 01 47 05 92 79





TOUTES DISCIPLINES

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

5 nouvelles offres
pour communiquer sur
www.psychologies.com

10 157 000 pages vues

Stages intensifs d'hypnose
Paris, Nice & îles Canaries
Anneau gastrique
authentique virtual gastric band
Poids, TCA & nutrithérapie
Méthode Chataigner
Arrêt du tabac en une séance
06 09 12 14 50
Frédérique Chataigner
poidsdubonheur.com
hypnose-chataigner.com



DE LA FORMATION À L'INSTALLATION
NOUVEAU GUIDE 2013-2014

CYCLES SUR 1 À 5 ANS
Formations certifiantes
allant de l'initiation
aux perfectionnements
Inscriptions possibles toute l'année.

INSTITUT
cassiopée formation
cassiopee-formation.com
Paris - Chatou

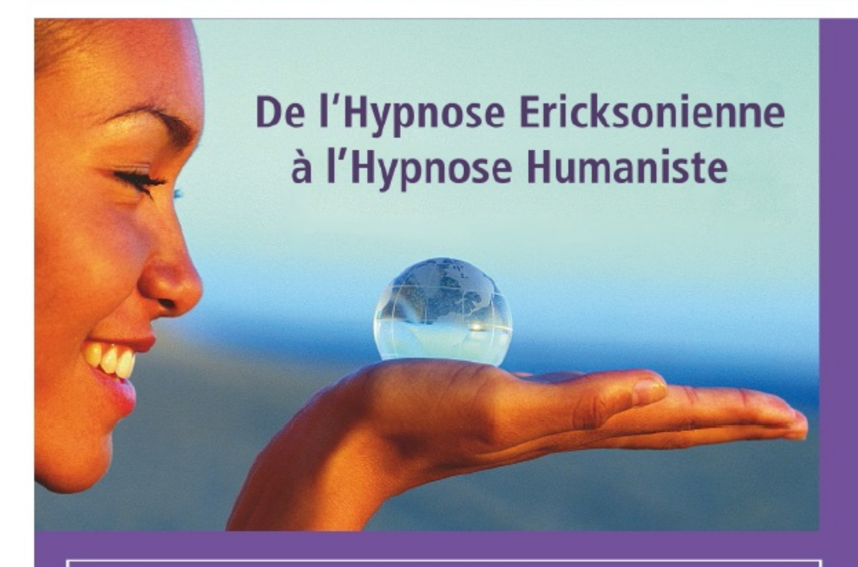
Psychopraticien
Sophrologue-relaxologue
Massages bien-être
Praticien en Energétique

Journées d'initiation :
Samedi 18 et dimanche 19 janvier

Documentation gratuite sur simple demande
Renseignez-vous au
01 74 08 65 94







Hypnose Ericksonienne
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Diplôme PNL offert avec votre Diplôme en Hypnose

Hypnose Humaniste
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Incluant la Thérapie Symbolique Avancée

Hypnose Classique
Spécialisation ouverte à tous, en 5 jours
Pour le plaisir ou pour compléter votre cursus

Auto-Hypnose
Week-ends à thèmes toute l'année

Découvrez l'Hypnose chez vous
Par les ouvrages d'Olivier Lockert, vendus dans plus de 50 pays • www.ifhe-editions.com

L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.
Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.

La certification IFHE en Hypnose, votre label de confiance.



Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 43 06 00 00 • www.ifhe.net

NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS

Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante

Enseignement supérieur
& formation professionnelle

Journée d'info
samedi 26 octobre 2013

Rentrée février 2014
inscriptions ouvertes

Pour s'y inscrire et infos :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr

Enseignement Privé Supérieur
Cours à distance ou Week-end



Praticien en psychothérapie
PNL - Coaching - Hypnose
Astro - Grapho - Morpho
Conseiller conjugal
Naturopathie - Homéopathie
Art-Thérapie - Massage Tuina

CERFPA - Bureaux Espace 3000
Ave Lantelme - 06700 St Laurent / Var
Tél. 04 93 19 37 17
www.cerfpa.com



Représentant officiel du MRI de Palo Alto pour l'Europe francophone depuis 1987
Membre fondateur du BSST

Centre
de consultation
à Paris

132, rue Lafayette,
Paris 10e
(M° Gare du Nord)

Formation à
la Thérapie Brève
Centre de consultation

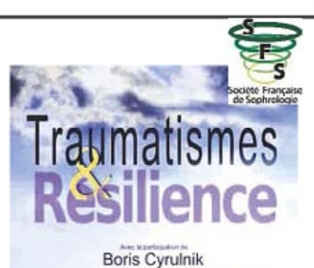
Selon le modèle de Palo Alto
Paris, France - Liège, Belgique

Modules de base, d'observation
et de perfectionnement
Hypnose – Coaching

Tél. : 01 40 39 98 80
www.igb-mri.com



SOPHROLOGIE



La Société Française de Sophrologie c'est :
Une équipe de chercheurs en :
Sophrologie
Psychologie
Médecine
Pédagogie
...
A la pointe des relations :
corps/psyché
neuro/émotions
bien-être/stress

Des formations longues
et sérieuses

Renseignements : 01 40 56 94 95
www.sophrologie-francaise.com

ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE DE PARIS

École Patrick-André Chéné
Auteur de
"Sophrologie, Fondements et Méthodologie"
préfacé par A. Caycedo

Formations à Paris 15ème
en week-ends ou journées

Prochains débuts de formation
& Initiation :

5-6/10 • 23-24/11 • 20-21/11/2013
15-16/03 • 26-27/03 • 5-6/04 • 10-11/04/2014
Formation inscrite au RNCP - Titre "Sophrologue"

01 45 57 27 20
www.academie-sophrologie.fr

DEVENEZ SOPHROLOGUE EN 7 MOIS
Tél. : 09.53.37.79.09
Voir notre site :
www.centrededeveloppement.sitew.fr

ÉCOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE
ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante
avec Elke Coisnon, titulaire du C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

Institut Européen de Sophro-Analyse

Du développement personnel
au métier de Sophro-Analyste

Sophrologie - Psychothérapie - Méditation



Conférences
Paris & Marseille

Salon Zen
Paris du 3 au 7 octobre

Salon Artémisia
Marseille 25 au 27 oct.

L'art de vivre heureux
en cultivant un esprit paisible,
un cœur aimant et un corps vivant



2 centres de formation :
Paris - Aix en Provence
Tel. 04 94 99 37 11
www.sophro-analyse.eu

Réservation : Nathalie Mercereau - 01 41 34 76 42 - nathalie@psychologies.com

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 7E - 06 65 02 12 12
Héléna de Oliveira
Sophro-analyste et Thérapeute psycho-corporelle.
www.sophrohelena.com

PARIS 8E - 01 45 22 48 64
Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel.
Le pouvoir créateur de la pensée !
www.psy-cabinet-besombes.fr

PARIS 8E - 01 43 74 88 96
Valérie Sengler
Psychanalyste. Membre de la SPAI.
Thérapie brève et dynamique.

PARIS 9E ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 18E ET GRETZ (77)
Nicolas Fernandez - 06 64 02 27 00
Sophrologue. S'apaiser. S'épanouir., www.simplement-soi.net

PARIS - V/DOM. OU CAB. 15E
Valérie Carpentier - 06 15 48 77 68
Trouver en Soi ressources et capacités pour mener une vie épanouie
www.sophrologie-etresoimeme.com

BOULOGNE (92) OU V/DOM. PARIS
Nina Caurier - 06 60 67 73 68
Hypnose Ericksonienne - Sophro Analyse
Thérapies psychocorporelles. Gestion du stress. Confiance en soi. Enfants et adultes.

LEVALLOIS-PERRET (92)
Nadia Antar - 06 24 32 72 39
Sophrologue Certifiée. Gestion du stress, Sommeil, Périnatalité, Enfance, Ado, Acouphènes, Gestion du poids...
www.nadia-sophro.com

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

LANGUEDOC ROUSSILLON

MONTPELLIER - 06 24 08 77 04
Sylvie Bucci
Atelier de sophrologie. Gestion stress
Relaxation pour adultes et enfants.
Site : vientellasb.eu

NÎMES - PARIS - 06 19 74 54 52
A.D Motsch-Müller
Psychanalyse active
Enfants, troubles du nourrisson
Adolescents, Adultes (seul ou couple)
www.admotschmuller.com

CONFÉRENCES

Nouvelles possibilités du bonheur au quotidien



Conférence
L'Amour peut-il s'offrir ?
Dim. 13 octobre 2013 de 15h30 à 17h30



Avec Sean Matsumoto
Tapez son nom sur YouTube

Novotel Paris les Halles
8 Place Marguerite de Navarre 75015 Paris
Ⓜ Châtelet, Les Halles
Entrée : 12 € (ou 10 € prépayé)
*chèque ou espèces
Réservation
accueil@happyscience-fr.org
Tél. : 07 81 40 47 78
Happy Science
56 - 60 rue Fondary 75015 Paris
Tél. : 09 50 40 11 10

Besoin d'être soi, besoin de vivre et s'accomplir !

Cette conférence animée par Raïssa Ndong du Pierrier, Psychanalyste, Thérapeute, Spécialiste de la relation d'aide et auteure de la méthode thérapeutique *"les 16 vertus de l'Amour"*, a pour objectif de vous permettre de découvrir ou re-découvrir les vertus de l'Amour pour vous donner les moyens d'intégrer les profondeurs de l'Amour ; seule voie qui mène au bonheur véritable.
Vous allez enfin vous accomplir et vous épanouir. Vivre !

PROGRAMME
9h30/12h — Vertus d'Amour pour soi, pour mieux-être.
14h30/17h — Vertus d'Amour pour construire ou re-construire son couple

le 16 novembre 2013
HÔTEL BEDFORD - 17, rue de l'Arcade - 75008 PARIS
01 39 97 65 68 ou 06 01 59 28 97
centredepsychotherapiearrondirplus.blogspot.fr

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

● **AU COEUR DE L'ÂME - WWW.ACDLA.FR**
Cercles de libération personnelle
Accompagnement individuel. Paris
06.51.27.02.13 - cercles@acdla.fr

● **BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT, LUDIQUE**
Créativité, musicalité, respiration
Paris Nation - 06.52.67.53.17
Laura.ranjard@yahoo.fr

RELATION D'AIDE

● **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) :
Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

● **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

COACHING DE VIE

● **CRÉEZ VOTRE STRATÉGIE DU MIEUX-ÊTRE**
Soyez l'artisan de votre entreprise intérieure ! Rens. : 06.99.21.03.29 - Paris
www.coachinghautesphere.com

Bouclage de **décembre**
le **30 octobre 2013**

SCIENCES HUMAINES

Après son 1er livre à succès, **Michelle-J NOEL** nous emmène dans une nouvelle dimension, celle de notre pouvoir personnel de guérison et nous donne des clés pour vivre heureux



Un livre qui va changer votre vie

Retrouvez les conseils de Michelle-J NOEL en vidéo sur
www.mjnd.fr



STAGES

• CLÉS POUR LE COUPLE
A vivre en couple : 2 jours pour retrouver l'intensité relationnelle R. Paris : 23-24/11/2013 & 5-6/04/2014
01.30.54.71.96 - www.caradot.fr

• TANTRA C. LORAND - 06 13 05 01 76
Soir. (75) 9/10 & 13/11. Tibetan Pulsing 11-13/11 (78). Eveil de l'être et corps sacré 18-20/10 (Toulouse). Form. Tantra le corps 29/10-3/11 (78). Identité et sexualité fém. et masc. 22-24/11. Tao et massage tantrique 30/11-1/12 (Normandie). La danse de Kali 27/2-2/3 (39). Stages Cples : 13-16/2 (39).
www.tantrachristinelorand.com

IMMOBILIER

• IVRY-SUR-SEINE 800M2 BUREAUX
disponibles. Plusieurs lots possibles. Bail précaire. Prestations de qualité. Site sécurisé. Parkings gratuits. Proche transports. Peut convenir à profession libérale. Ecole - Centre de formation. Centre de stages. Salle de sports.
Axelis+ - Tél. : 01.49.59.60.96

CONTACTS

• VIVRE SEUL COÛTE PLUS CHER !
Charges fixes + impôts = niveau de vie inférieur à celui du couple sans enfant. Visitez notre site et rejoignez-nous pour **que cela change. www.unagraps.org**

ECRITURE

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr

MISE EN RELATION

• RENCONTRE SÉRIEUSE DANS VOTRE RÉGION
La solitude vous pèse ? Ne restez pas seul(e). Inscription gratuite. Accompagnement, Mise en relation. Tél. : 06.17.46.05.20
www.rencontre-autrement.com

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96
ccia@orange.fr

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• BING ! RENCONTRES H/F AMICALES
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• JOLIE FEMME, GUIDE INTERPRÈTE, ALLIANT
féminité, gentillesse et personnalité, aimant rando, natation, déco, voyages... renc. H. 60/70 «sincère»...
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• H. 66A., MÉDECIN CHERCHEUR EN BIOLOGIE
retraité, bien moral. phys, aimant tennis, bateau, piano, antiquités, renc. Fme. 60/65 ayant sens des valeurs humaines...
Marie d'a - 06.99.94.19.44

• FME. 46A., CONSULTANTE, JOLIE SILHOUETTE,
active, aimt. galeries, expos, restos.. renc. H. 40/50 souhaitant relation de «qualité»..
Marie d'a - 06.99.94.19.44

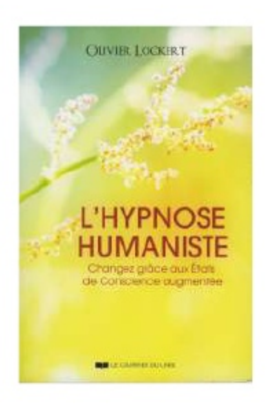
• H.34A. RESPONSABLE D'EQUIPE, VRAI
gentleman, grande capacité d'écoute, passionné par 1001 choses, renc. Jf 28/35 «épicurienne»...
Marie d'a - 06.99.94.19.44

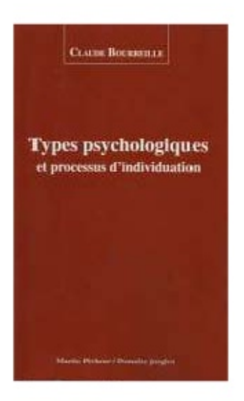


NOUVEAU
OCTOBRE - NOVEMBRE 2013
Doctissimo
Bien-être & santé
ENQUÊTE
LA VÉRITÉ SUR LES ANTIDÉPRESSEURS
+ les alternatives sans effets secondaires
RHUME
L'éviter, le traiter vite
La SANTÉ vue par nos experts
ACCROS AU SPORT
Après quoi courent-elles ?
RAJEUNIR SES MAINS
Les nouvelles techniques dermato
KILOS EN TROP
Et si c'était dans la tête ?
www.doctissimo.fr
60
N°5 - 2,85€
3 264422 604070
Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€
ENFANTS
PUBERTÉ PRÉCOCE
Ce qu'il faut savoir
DÈS LE 19 SEPTEMBRE AUX CAISSES DE VOTRE SUPERMARCHÉ

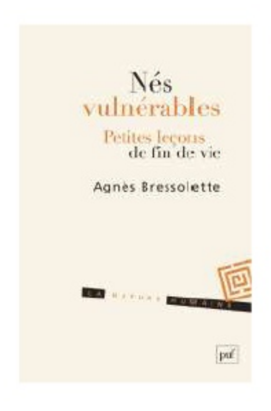
Notre sélection du mois

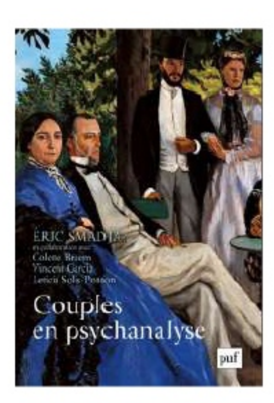
PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI, AVEC ELSA GODART, CHRISTINE SALLÈS ET MARIE-FRANCE VIGOR LIRE AUSSI PP. 46 À 54.











PSYCHOLOGIE

L'Hypnose humaniste

O. Lockert

Fondateur et directeur de l'Institut français d'hypnose humaniste et ericksonienne (IFHE), Olivier Lockert a aussi créé, avec Patricia d'Angeli, une forme d'hypnose réactualisée au regard des avancées des neurosciences et de la psychologie expérimentale. Il nous explique en quoi ses découvertes apportent un nouvel éclairage sur sa discipline. Contrairement aux autres formes d'hypnose, qui « ferment » ou « concentrent » l'esprit, elle permet d'accéder à un état de « conscience augmentée », comme le dit l'auteur. Voire d'en dépasser les limites pour accéder à nos dimensions spirituelles. Dans la vague montante des nouvelles approches psychosomatiques et de la psychologie transpersonnelle, un essai qui foisonne d'informations et d'exercices.

Le Courrier du livre, 256 p., 19,90 €.

Types psychologiques et processus d'individuation

C. Bourreille

Introverti et extraverti, deux termes jungiens, faussement familiers du grand public, que la psychanalyste Claude Bourreille (1923-2011) nous fait comprendre via la dynamique jungienne des types psychologiques – une approche proposée par Carl Gustav Jung pour caractériser le mode de fonctionnement psychologique des individus selon seize déclinaisons. Le livre de ce dernier, *Types psychologiques* (Georg, 1993), publié en 1920, est le deuxième ouvrage dans lequel il théorise ce qui le sépare de la conception freudienne de l'inconscient. « Une question joua un grand rôle pour moi : comment est-ce que je me distingue de Freud? » écrit-il. Après sa rupture avec « le maître », en 1912, Jung entra dans une réflexion solitaire et un voyage dans l'inconscient. *Types psychologiques* permet de comprendre le concept d'individuation, ce processus de transformation intérieure qui se manifeste par « une prise de conscience qu'on est distinct et différent des autres, et l'idée qu'on est soi-même une personne entière, indivisible ». Une réalisation de soi et deux types psychologiques : l'introverti ou l'extraverti. Un ouvrage de vulgarisation érudite à réserver aux jungiens et aux freudiens éclairés.

Martin-Pêcheur / Domaine jungien, 148 p., 18 €.

Frères et Sœurs pour la vie

L. von Benedek

Une psychologue et psychanalyste montre à quel point les relations vécues durant l'enfance avec nos frères et sœurs influent sur nos comportements d'adultes. Le rôle joué par les parents a aussi son importance, de même que la place tenue dans la fratrie. Les problèmes propres aux jumeaux, enfants uniques et demi-frères ou demi-sœurs sont en outre évoqués. L'auteure s'appuie sur Jung (nos frères et sœurs incarnent l'autre en nous) et Freud (l'apprentissage de l'altérité), et rythme son propos de cas cliniques et de questions à se poser. À lire pour mieux comprendre ses relations de couple et les conflits de partage d'héritage.

Eyrolles, 192 p., 18 €.

Nés vulnérables

A. Bressolette

Le temps de la fin de vie laisse entrevoir un sentiment de grande fragilité qui touche et interpelle. C'est dans ce monde que nous plonge la psychologue et psychothérapeute Agnès Bressolette avec ce livre qui retrace son quotidien en soins palliatifs. De nombreux récits d'accompagnement de personnes malades et de leur famille ponctuent cette analyse. Et, comme l'explique l'auteure : « La maladie nous rappelle notre vulnérabilité originelle, nous, les humains, nés petits, fragiles, nus… Peut-être qu'en situation d'extrême déréliction nous sommes en quête de ce temps premier où nous avons été portés. »

Puf, 158 p., 14 €.

PSYCHANALYSE

Couples en psychanalyse
Dir. par É. Smadja

Les couples sont devenus « instables, fragiles, polymorphes et exigeants », comme l'explique cet ouvrage dirigé par le psychiatre et psychanalyste Éric Smadja. Ils ont de plus en plus de mal à durer, et un grand nombre de personnes vivent seules. Pour mieux comprendre ce phénomène, les auteurs commentent cinq histoires de couples et rendent compte de leur travail thérapeutique. En s'appuyant sur les travaux du psychanalyste et professeur de psychologie et de psychopathologie René Kaës, ce livre soulève des questions de société fondamentales : le désir d'enfant, la sexualité, l'extraconjugalité ou encore les violences conjugales.

Puf, 160 p., 14 €.

La Structure de l'âme
C.G. Jung

Ce livre propose un inédit du psychiatre et psychanalyste Carl Gustav Jung (1875-1961). Paru en 1928 dans la *Revue métaphysique* et ne figurant pas dans ses œuvres complètes, ce texte aborde la notion de la structure de l'âme. Jung décrit la conscience, dont le centre est le moi, doté d'une énergie puissante qui n'est autre que la volonté. On y retrouve une conception de la psyché chère à l'auteur où les archétypes et les rituels jouent un rôle essentiel.

L'Esprit du temps, 96 p., 9,50 €.

SPIRITUALITÉ

Effacement de Dieu
G. Ringlet

Ce très bel ouvrage du théologien et écrivain Gabriel Ringlet rend hommage aux moines poètes qui ont su évoquer la présence du sacré dans un monde où l'effacement du divin est de plus en plus important. Ainsi, en nous proposant une véritable histoire « de poésie monastique et mystique », l'auteur nous donne accès à l'indicible, à l'ineffable ; à une dimension profonde et mystérieuse de la réalité. Au fil des pages, on croise les figures emblématiques de saint Bernard de Clairvaux, d'Hildegarde de Bingen, de sainte Thérèse d'Ávila mais aussi de Gilles Baudry, de Catherine-Marie de La Trinité ou encore de Christophe Lebreton, moine de Tibhirine. Une lecture dont la profondeur du verbe n'a d'égale que l'intensité de la foi. Jubilatoire.

Albin Michel, 306 p., 19 €.

>>>







Une journée, une vie
M. de Smedt

Dans ce recueil de « chroniques sur l'air du temps », Marc de Smedt, fondateur de la revue *Nouvelles Clés*, rassemble une cinquantaine de textes ouvrant la réflexion sur des thèmes d'actualité et sur une sagesse pratique à appliquer ici et maintenant : changer la vie, ouvrir notre intelligence, manger zen, réveiller les forces de la métamorphose… Le but de l'auteur est clair : « J'ai voulu faire le point sur ce qui est l'essentiel de mon combat : adapter la sagesse d'Orient et d'Occident à notre temps, savoir se servir des techniques de méditation et d'éveil à soi et au monde, donner des clés d'action et de réflexion pratique pour vivre mieux et en pleine conscience chaque aujourd'hui. » Agrémenté d'une série d'exercices, ce livre est l'occasion d'un vrai renouvellement.

Albin Michel, 250 p., 18 €, en librairies le 2 octobre.

ÉDUCATION

J'aide mon enfant à grandir dans le respect
A. de Panafieu

Comment, pourquoi et jusqu'où se faire obéir ? Entre obéissance et soumission par la manipulation, le chantage, la menace ou le jugement, la nuance peut être dangereusement ténue pour un résultat inefficace et insécurisant. L'autorité qui permet de bien grandir ne s'obtient pas sans confiance : pour être respecté par l'enfant, l'adulte doit le respecter lui aussi, c'est un échange mutuel. L'auteure, une psychothérapeute qui anime des ateliers de parents, invite à changer de regard non seulement sur les enfants mais aussi sur soi, et à mieux apprendre à les écouter, autour de trois grandes leçons : se faire respecter, se respecter et respecter, les trois étapes de la construction personnelle.

Eyrolles, 208 p., 10 €.

Élevons-nous, de l'enfance
C. Braéckman

C'est si joli le bonheur d'être ensemble et de voir grandir ses enfants. Pourquoi le gâcher en voulant faire le prof, l'éducateur et le psy ? Une thérapeute, ex-enseignante, plaide, en finesse et avec beaucoup de bon sens, pour l'amour, l'écoute et l'attention à la sensibilité et à la créativité des petits comme des ados. Souvenez-vous de vos difficultés au même âge. L'auteure vous y convie dans chaque situation évoquée : vos états d'âme niés, vos rêveries interrompues, votre souci de bien faire déçu, vos peurs moquées… Par ce prisme inattendu du retour aux valeurs de l'enfance, on réalise à quel point ceux que nous élevons nous élèvent aussi. Ce livre empreint d'humanité y contribue.

Lhibiscus, 200 p., 10 €.

SANTÉ

Se réconcilier avec le sommeil
M. Freud

C'est à l'un des grands maux français que l'auteure, psychothérapeute et arrière-petite-fille de Freud, s'attaque, puisqu'un tiers d'entre nous souffre de troubles du sommeil. Le défi de Michèle Freud ? Décoder les symptômes en forme de signaux d'alerte que sont pour elle ces troubles, et proposer une boîte de soins inspirés des neurosciences et de la sophrologie. Ainsi, réveils précoces, endormissements tardifs, mais aussi cauchemars et nuits blanches sont décrits et décortiqués, avant qu'elle ne prescrive leur antidote sous forme de conseils et de techniques qui allient connaissances de soi et découvertes thérapeutiques diverses. On y apprend également à tenir son « agenda du sommeil », à tester son niveau de stress, à pratiquer l'autohypnose… L'auteure, qui cite Henri Bergson – « Dormir, c'est se désintéresser » –, met toute sa créativité de thérapeute à nous démontrer que « quiétude et confiance dans la vie sont les ingrédients de base pour nous assurer des nuits tranquilles ». Une approche corps-esprit qui peut devenir… un livre de chevet !

Albin Michel, 224 p., 16,90 €.

Complétez vite votre collection de PSYCHOLOGIES MAGAZINE



N° 320 - juillet/août 12



N° 321 - septembre 12



N° 322 - octobre 12



N° 323 - novembre 12



N° 324 - décembre 12



N° 325 - janvier 13



N° 326 - février 13



N° 327 - mars 13



N° 328 - avril 13



N° 329 - mai 13



N° 330 - juin 13



N° 331 - juillet/août 13

Protégez votre collection avec les élégantes reliures de Psychologies magazine qui seront du plus bel effet dans votre bibliothèque.



Reliure en carton renforcé, aspect cuir naturel. Contenance 6 numéros.

GOUTAL AGENCE TÉ



BON DE COMMANDE

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9

GV333

☑ **OUI,** je commande le(s) numéro(s) suivant(s) : ....

Au prix de 6 € par exemplaire* pour la France métropolitaine, soit .... numéros x 6 € = ... €

Au prix de 10 € par exemplaire* pour la zone euro, soit .... numéros x 10 € = ... €

Je commande mes reliures Psychologies magazine :

❒ 1 reliure au prix de 12 €*.

❒ 2 reliures au prix de 20 €* au lieu de ~~24~~ € soit 16 % de réduction.

❒ 3 reliures au prix de 27 €* au lieu de ~~36~~ € soit 25 % de réduction.

Total de ma commande :

Total anciens numéros .... €

+ total reliures .... €

= .... €

Je règle par :

❒ Chèque bancaire à l'ordre de Psychologies magazine

❒ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date de validité |_|_|_|_|

Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

❒ Mlle ❒ Mme ❒ M.

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....

Ville : .... Code postal : |_|_|_|_|_|

Pays : ....

Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|

Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

E-mail : .... @ ....

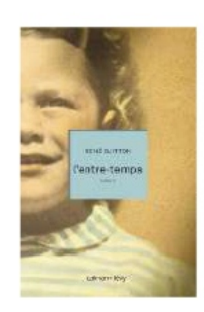
(❒ J'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2013 et dans la limite des stocks disponibles. *Frais d'expédition inclus. **SERVICE VPC : 03 20 12 86 01.**

Conformément à la loi « Informatique et libertés », vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Vos coordonnées peuvent être transmises à nos partenaires sauf opposition de votre part ❒. Photo non contractuelle. RCS NANTERRE 326 929 528.







>>> Les Bons Gestes de l'acupressure

J.-L. Abrassart

En stimulant certains points d'acupuncture, il est possible de soulager des douleurs, de rétablir le fonctionnement des organes, de rééquilibrer nos énergies. C'est l'acupressure, une technique qui n'est pas une simple « acupuncture sans aiguilles », mais un système de santé à part entière. Fondateur de l'École du toucher psychocorporel et spécialiste des techniques de massage, Jean-Louis Abrassart nous montre, avec ce livre et ce DVD, comment s'initier à cette méthode d'automassage, faire les bons gestes, renforcer les mécanismes de défense et d'autoguérison, traiter les principaux maux de tous les jours (anxiété, fatigue, digestion, douleurs dorsales…). Un guide pédagogique bien documenté.

Guy Trédaniel éditeur, 288 p. + un DVD, 26 €.

RÉCIT

Palladium

B. Razon

« **T**u sais, je n'arrive pas à comprendre où et quand commençait la réalité, ce sarcophage où je suis enfermé […] », résume pour nous Boris Razon, qui s'est retrouvé piégé dans son propre corps. Victime du syndrome de Guillain-Barré, une maladie auto-immune du système nerveux, ayant entraîné sa paralysie totale, le journaliste revient sur ce traumatisme. Dans ce « roman vrai », la force du mental et les chemins de traverse empruntés par l'esprit permettent au corps malade de faire abstraction du corps médical. L'écrivain a su transformer les angoisses oppressantes, l'impuissance des médecins, la bêtise et l'humanité ressenties dans le milieu hospitalier en un matériau littéraire qu'il a façonné à sa guise, maître à nouveau de cette vie aux enjeux différents.

Stock, 476 p., 22 €.

ROMANS

L'Entre-Temps

R. Guitton

En puisant dans ses souvenirs pour évoquer un pan de son histoire familiale, René Guitton s'attache à démêler l'authentique du fantasmé. Il recoud une histoire personnelle faite de morceaux de l'après-Seconde Guerre mondiale et de la décolonisation. Afin de réunir les corps de ses parents, Alex, narrateur et double imaginaire de l'écrivain, retourne au Maroc pour exhumer la dépouille paternelle et rentrer avec elle en France. Ce voyage l'entraîne à se remémorer le lien qui existait entre son père et le petit garçon qu'il était.







« Je me raccrochai à ce que tu m'avais appris : "Un garçon, ça ne pleure pas !" Un garçon peut-être, mais un homme ? Aujourd'hui, je pleure. » Une histoire d'amour intemporelle et universelle : celle entre un fils et son père.

Calmann-Lévy, 204 p., 16 €.

Trois Grands Fauves

H. Boris

Ces grands fauves, ce sont Danton, Hugo et Churchill. Trois personnages qui ont eu la particularité d'être confrontés très tôt dans leurs vies respectives à leur propre mort. Partant de ce constat, l'auteur met en perspective ces dévoreurs de vie qui, par réaction, ont eu une existence d'ogres, de boulimiques de travail. Assoiffés d'amours charnelles, avides de reconnaissance, ces survivants sont devenus des grands hommes au prix de sacrifices, décidés ou subis. Un roman cultivé, qui interpelle sur ce qu'est la force de vie.

Belfond, 288 p., 18 €.

Une mesure de trop

A.C. Sulzer

« **C**'est tout. » Avec cette économie de mots, Marek Olsberg, un pianiste de renom, s'interrompt un soir alors qu'il joue la *Vingt-Neuvième Sonate pour piano* de Beethoven. En quittant de manière aussi soudaine la salle de spectacle, il bouleverse les trajectoires de personnes venues le voir. Le romancier Alain Claude Sulzer avait donné voix à certains de ces amoureux de musique classique en amont de la représentation, campant un couple homosexuel, une tante sortant avec sa nièce et d'autres individus aux desseins plus ou moins évidents. L'interruption de Marek grippe la mécanique de toutes ces vies. L'auteur n'a plus qu'à décrire l'impact que cette décision, d'un seul homme, aura sur les autres. Il offre une réflexion très fine sur le destin et un bel hommage à la musique.

Éditions Jacqueline Chambon, 320 p., 22 €.

Esprit d'hiver

L. Kasischke

Un matin de Noël, Holly se réveille avec un sentiment étrange : la sensation que « quelque chose » les a suivis depuis un voyage en Russie, treize ans plus tôt. À cette époque, elle et son mari adoptaient et ramenaient Tatiana chez eux, aux États-Unis. Aujourd'hui, le malaise s'installe, oppressant. Son époux est absent. Dehors, un blizzard violent empêche toute velléité de déplacement. À l'intérieur, Holly trouve que son adorable fille, désormais adolescente, se comporte bizarrement. Dans une ambiance digne du film *Shining*, Laura Kasischke déroule un scénario totalement inattendu.

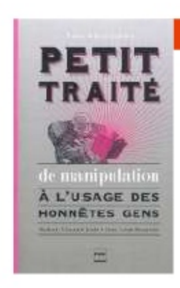
Christian Bourgois, 278 p., 20 €. >>>



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* AOÛT 2013
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

PSYCHOLOGIE



1	2	3
Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens Robert-Vincent Joule et Jean-Léon Beauvois PUG, 2012	**La PNL pour les nuls** Romilla Ready et Kate Burton First Éditions, 2008	**Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué** Jeanne Siaud-Facchin Odile Jacob, 2008

SPIRITUALITÉ

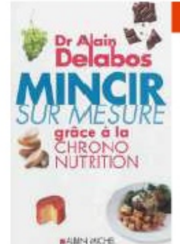
1	2	3
L'Âme du monde Frédéric Lenoir NiL, 2012	**Méditer, jour après jour** Christophe André L'Iconoclaste, 2011	**Amour, Service et Humilité** Pape François Magnificat, 2013

PHILOSOPHIE



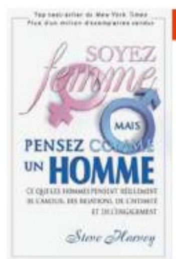
1	2	3
Petite Poucette Michel Serres Le Pommier, 2012	**Petit Traité de l'abandon** Alexandre Jollien Seuil, 2012	**Essai sur les données immédiates de la conscience** Henri Bergson PUF, 2013

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



1	2	3
Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition Alain Delabos Albin Michel, 2012	**Ma bible des huiles essentielles** Danièle Festy Leduc.s Éditions, 2008	**Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi** Michel Odoul Albin Michel, 2002

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



1	2	3
Soyez femme mais pensez comme un homme Steve Harvey Trésor caché, 2009	**Le Secret** Rhonda Byrne Un Monde différent, 2008	**J'arrête de râler !** Christine Lewicki Eyrolles, 2011





***Olivia Ruiz** est en tournée jusqu'en janvier (toutes les dates sur olivia-ruiz.com). Son nouveau CD,* Le Calme et la Tempête *(Polydor), confirme le talent de la chanteuse originaire de Carcassonne. Une chanson retient l'attention :* Volver *(« revenir » en espagnol) où, au travers d'un deuil raconté avec pudeur, elle évoque la quête spirituelle d'une femme de 33 ans pour qui la foi reste une abyssale question.*

LE JOUR OÙ…

“J'ai parlé à mon ami disparu”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Olivia Ruiz.**

« **T**'es où, Tu planes, Tu fais quoi devant la souffrance ? » Lorsque l'on demande à Olivia Ruiz quels seraient les premiers mots qu'elle dirait à Dieu si elle le rencontrait, il est probable que cela commencerait par chauffer ! « Trop de larmes, d'injustices, de deuils… » L'enfant de Carcassonne a grandi dans une famille catholique espagnole : « J'allais au catéchisme pour entendre de belles histoires qui me faisaient rêver. La Bible est un grand roman… Mais je n'ai jamais vraiment cru à ce qu'elle raconte. À Noël, j'allais à la messe de minuit pour vivre un moment de complicité avec ma grand-mère. Le soir, au réveillon, on dressait la place du pauvre à table. C'était une jolie tradition. »

Des années plus tard, Olivia est enfermée dans un appartement de Los Angeles pour écrire les titres de son nouvel album. Elle vit ce qu'elle appelle sa « première véritable expérience spirituelle ». Pudique, elle raconte : « Je rentrais de Cuba. Soudain, la solitude. Quelques mois plus tôt, j'avais perdu un ami proche, une sorte de parrain. Vous savez, cet adulte référent qu'évoquent les psys. Un être empli de sagesse, avec beaucoup de lumière dans le regard… J'ai regardé mon téléphone et je me suis dit que ce serait si bon de pouvoir encore l'appeler… J'ai songé à cette phrase entendue dans mon enfance : “Il est au ciel.” » Olivia sort dans la rue et les premiers mots de la chanson *Volver* lui viennent aux lèvres : « Cette nuit, je sors pour te sourire/ […] J'arrache le ciel pour que tu me voies/Je grimpe sur une échelle, allez, attrape donc mes doigts… » Elle confie l'interrogation qui la submerge alors : « Ce serait tellement plus simple de vivre ce deuil si je croyais qu'il y a une autre vie… J'aimerais tant savoir que ceux qui nous ont quittés nous regardent encore. Alors, cette nuit-là, je me suis autorisée à lui parler. Qui sait : peut-être m'entend-il? Pour moi, la spiritualité, c'est un peu comme se raconter des histoires et faire en sorte d'y croire pour tenir debout… »

Athée, Olivia Ruiz ? « Pas vraiment, plutôt incapable de trancher une question que je refuse de clore. Je veux laisser cette recherche ouverte, continuer d'avancer. Dans mon entourage, des hommes et des femmes demandent soudain le baptême, découvrent un chemin spirituel dans le bouddhisme. Parfois je les envie de pouvoir ainsi s'appuyer sur une force mystérieuse. Peut-être ferai-je, moi aussi, une rencontre décisive ? » L'artiste avoue être rétive à l'institution catholique, « une morale coupée de la vraie vie, cette absurde interdiction du préservatif en pleine pandémie du sida… Je ne suis pas certaine que la religion chrétienne soit celle qu'il me faut. En même temps, j'aime ce chemin de bonté qu'elle propose. L'abbé Pierre m'a fascinée par sa capacité à s'ouvrir à l'autre, au différent. Il s'est laissé envahir par le désir d'aimer. Ce chemin-là me parle : se dire, chaque matin, que l'on a la journée pour tenter de devenir meilleur… » BERTRAND RÉVILLION

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste, éditeur et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).


GUERLAIN
La légende de
SHALIMAR
Guerlain
Paris
PARFUM
SHALIMAR
GUERLAIN
Découvrez la légende de Shalimar
sur
GUERLAIN.COM